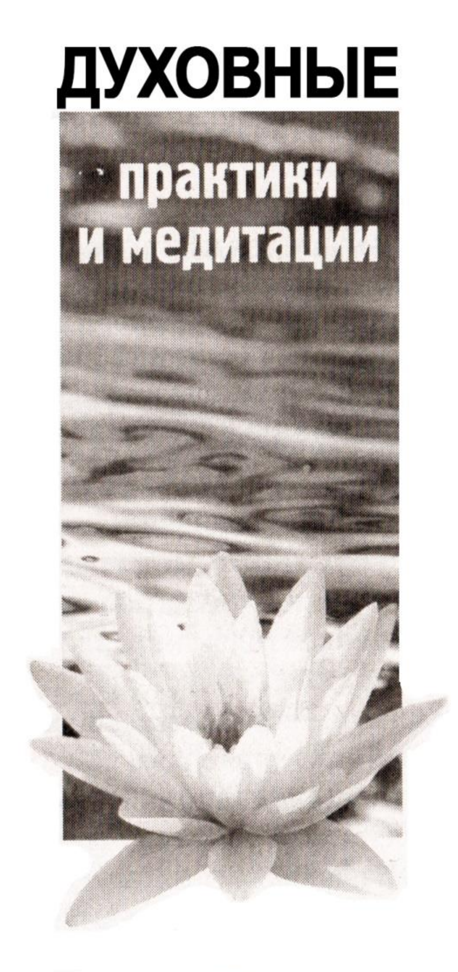
Анастасия НОВЫХ

ДУХОВНЫЕ практики и медитации



Анастасия Новых

ДУХОВНЫЕ





Киев «ИД Лотос»
2009

УДК 821.161.1(477)-312.1
ББК 84.4 УКР=РОС 6-44
Н 73

Новых А.

Духовные практики и медитации. - К.: ЛОТОС, 2009. - 96 с

ISBN 978-966-2263-0-3

Предлагаемые в брошюре простые медитации из книг Анастасии Новых доступны для любого человека, даже для того, кто никогда не занимался подобными духовными практиками.

Их эффективность будет также интересна и тем, кто давно и серьёзно упражняется в совершенствовании своих феноменальных способностей. И конечно же, данные духовные практики являются уникальным источником для тех, кто хочет познать себя и обрести свой духовный путь.

УДК 821.161.1(477)-312.1
ББК 84.4 УКР=РОС 6-44

ISBN 978-966-2263-0-3

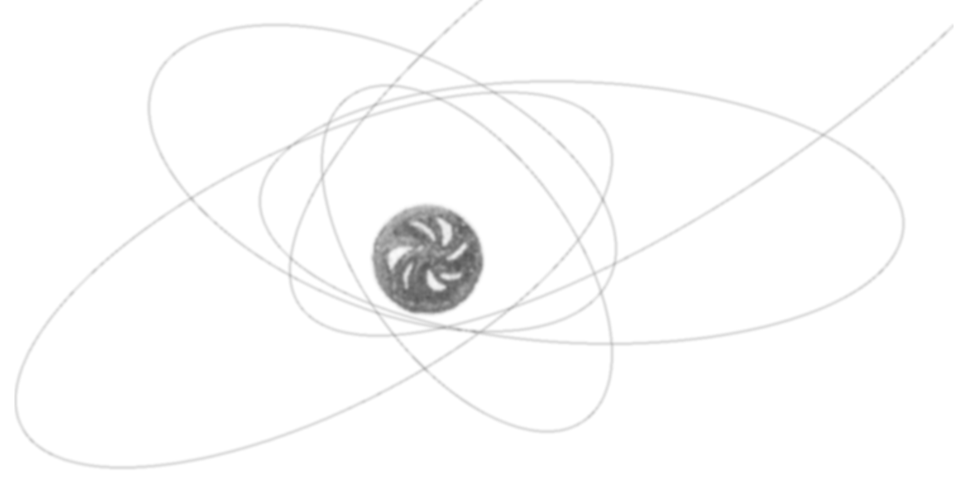
ПРЕДИСЛОВИЕ

Медитация является одним из древних способов самопознания мира, духовного развития человека. Несмотря на то, что слово meditatio (размышление) является термином латинского происхождения, сам этот способ духовной тренировки был известен ещё с глубокой древности на Востоке. На протяжении тысячелетий менялись условия цивилизации, вкусы и предпочтения общества. Но до сих пор неизменным остаётся сам человек, его физиология и духовная составляющая. А следовательно, не утратили свою актуальность вопросы о физическом и духовном здоровье человека и, соответственно, эффективные древние способы его самосовершенствования.

На современном этапе развития научно-технического прогресса учёные только приступают к изучению влияния медитации на организм человека, и то, на грубом физическом уровне. Благодаря современным приборам, уже зафиксировано и отмечено, что медитация значительно укрепляет иммунитет, благоприятно влияет на нервную и эндокринную системы, является весьма эффективной в лечении многих заболеваний. Некоторые ведущие учёные-медики мира взяли на вооружение древние техники медитаций в качестве помощи для своих пациентов, добиваясь тем самым восстановления не только физического, но и психического здоровья пациента, восстановления его душевного равновесия. Однако, несмотря на эти результаты, тонкости механизма

влияния медитации на системы организма человека до сих пор остаются загадкой для науки, тем не менее, это не мешает людям на протяжении тысячелетий пользоваться этим древнейшим способом познания мира и самих себя и достигать с помощью медитаций значительных результатов не только в области физического, но и, что особенно важно для человека, — духовного самосовершенствования.





МЕДИТАЦИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Мысль — это реальная сила. Гораздо большая, чем человек может себе представить.

Сэнсэй

— *Сейчас мы сделаем самую простую медитацию на концентрацию внимания, для того чтобы научиться управлять энергией Ци*, — сказал Сэнсэй. — Но прежде я хотел бы немного повториться для тех, кто пришёл позже. Кроме материального тела, у человека есть еще и энергетическое. Энергетическое «тело» состоит из ауры, чакранов, энергетических каналов, меридианов, особых резервуаров накопления энергии. Каждый имеет своё название. Я буду вас по-

дробнее знакомить с ними по ходу дела, в зависимости от медитации.

— А что такое чакран? — спросила я.

— Чакран — это такая малюсенькая точка на теле человека, через которую выходят и входят разные энергии. Он работает… ну, чтоб вам было более понятно… по типу диафрагмы в фотоаппарате, видели?

Мы утвердительно закивали головами.

— Вот так же и чакран, мгновенно открывается и мгновенно закрывается.

— И что, вся энергия за это время успевает выйти? — удивился Славик.

— Ну, это же не ведро воды вылить. Ведь человек — существо энергоматериальное, где энергия и материя существуют по своим законам и времени, однако находятся в полной взаимосвязи и взаимозависимости… Ещё вопросы есть? — Все молчали. — Тогда приступим. Сейчас ваша задача научиться чувствовать внутри себя движение воздуха, движение Ци. Вы все считаете, что прекрасно себя понимаете и чувствуете. Но я больше чем уверен, вы не можете сейчас увидеть, к примеру… пальцы своих ног. Почему? Потому что у вас нет внутреннего зрения. А внутреннее зрение, оно так же, как и внутреннее ощущение, нарабатывается со временем в ежедневных занятиях. Поэтому мы начнём с самого лёгкого, самого элементарного. Попытаемся научиться контролировать мысли и ощущения: вызывать их и руководить ими.

Итак, встаньте поудобнее, расслабьтесь… Успокойте свои эмоции. Можете закрыть глаза, чтоб вас ничто не отвлекало. Раство-

рите все ваши мысли и житейские проблемы в пустоте...

Только прозвучала эта фраза, как я тут же вспомнила о целой куче мелочных домашних делишек. «Тьфу ты! Вот же нахальные мысли, — подумала я. — Говорят же вам, растворитесь». Моя особа вновь попыталась не думать ни о чём.

— *Сосредоточьтесь на кончике вашего носа...*

С закрытыми глазами я попыталась «увидеть» свой кончик носа, руководствуясь больше внутренними ощущениями. В глазах почувствовалось лёгкое напряжение.

— *Медленно, потихоньку, глубоко вдыхаем. Сначала низом живота, потом животом, грудью, приподнимая плечи... Слегка задерживаем дыхание... Медленный выдох... Внутренним зрением концентрируемся только на кончике носа... Вы должны чувствовать, представлять, ощущать, что ваш кончик носа как маленькая лампочка или маленький огонёк, который разгорается при каждом вашем выдохе... Вдох... выдох... Вдох... выдох... Огонёк разгорается всё сильнее и сильнее...*

Сначала я почувствовала лёгкое жжение и покалывание в носоглотке. Было такое ощущение, что меня наполнили чем-то материальным, как будто кувшин с водой. Потом мне показалось, что в месте, где приблизительно находится кончик носа, появился в темноте контур в виде какого-то багрового маленького пятна. Но первое время я не могла его чётко сфокусировать. Наконец, когда мне удалось его зафиксировать, оно начало светлеть изнутри. Причём при вдохе свет

сужался, а при выдохе — расширялся. Только я приноровилась так дышать, как прозвучали слова Сэнсэя.

— Теперь переключите своё внимание на другую часть медитации. Поднимите слегка руки чуть вперёд, ладонями к земле. Вдох делаем как обычно: через низ живота, живот, грудь. А выдох направляем через плечи, руки, к центру ваших ладоней, где находятся чакраны рук. А через них в землю. Представьте, что что-то льётся у вас по рукам, энергия Ци, или свет, или вода, а затем выливается в землю, выходит. Поднимается этот поток с низа живота до вашей груди, в груди разделяется на два ручейка и через плечи, руки, ладони вытекает в землю. Сосредоточьте всё ваше внимание на ощущении этого движения... Вдох... выдох... Вдох... выдох...

У меня промелькнула мысль: «Что значит дышать через руки? Это как?» Я даже немного запаниковала. Сэнсэй, очевидно, чувствуя моё замешательство, подошёл и поднёс свои ладони к моим, не касаясь кожи. Через некоторое время мои ладони разогрелись, как печки, распространяя тепло от своего центра к периферии. И что самое удивительное, я реально почувствовала, как по моим плечам струятся маленькие тёплые ручейки. В районе локтей они терялись, но зато я хорошо ощущала их выход из ладоней. Поглощённая новыми необычными ощущениями, я даже не заметила, как отошёл Учитель. «Вот это да! — подумала моя особа и задала сама себе вопрос. — А как я это делаю?» Пока разбиралась со своими мыслями, пропало ощущение ру-

чейков. Пришлось снова сосредотачиваться. В общем, получалось с переменным успехом. После очередной моей попытки я вновь услышала голос Сэнсэя.

— *Сомкнули ладони рук перед собой. Крепко, крепко их сжали, чтоб закрылись чакраны рук и прекратилось движение энергии. Сделали два глубоких, быстрых вдоха-выдоха... Опустили руки, открыли глаза.*

После медитации, когда стали делиться впечатлениями, я поняла, что каждый чувствовал её по-разному. Татьяна, например, не видела «огонёк», но зато чувствовала какое-то лёгкое движение по рукам. У Андрея была дрожь в ногах и лёгкое головокружение. Костя, пожав плечами, ответил:

— Ничего такого особенного я не почувствовал, только разве ощущение каких-то мурашек. Так это вполне нормальная реакция перенасыщения организма кислородом.

— После третьего, четвёртого вздоха — да, — ответил Учитель. — Но вначале идёт фиксация мозгом мысли, непосредственно перед движением Ци. И если прислушаться к себе, расслабиться и сделать глубокий вдох, то человек сразу почувствует распирание или ощущение мурашек в голове, то есть того, что там начнёт происходить определенный процесс. Это как раз и есть то, что вам нужно понять, что там шевелится, и научиться им управлять.

— А почему у меня ничего не получилось? — спросил раздосадованный Славик.

— А о чём ты думал? — полушутя спросил Сэнсэй.

Как выяснилось из дальнейшей речи парня, он сам непонятно чего ожидал, какого-то чуда. На что Сэнсэй ответил:

— Правильно, потому и не получилось, ведь ты сосредоточил мысли не на том, чтобы работать над собой, а на ожидании какого-то сверхъестественного чуда. Но чуда не будет, пока сам его не сотворишь... Не надо ждать ничего сверхъестественного от того, что ты будешь правильно дышать или где-то на чём-то сосредотачиваться. Нет. **Самое главное чудо — это есть ты, именно как Человек!** Ведь к чему сводится всё большое духовное Искусство? К тому, чтоб человек стал Человеком, чтоб он постепенно просыпался и вспоминал те знания, которые были даны ему изначально. Эти медитации — всего лишь способ пробуждения от духовной спячки и вспоминание того, что в нём давно скрыто и забыто, того, что он когда-то умел и знал как использовать.

— Как это знал? — не понял Славик.

— Ну как. К примеру, любой человек умеет читать, писать, считать, если, конечно, он нормальный, без психических отклонений. Так?

— Так.

— Но его же прежде надо научить. А в дальнейшем он уже элементарно читает, считает и так далее. То есть уже точно знает, что, к примеру, один плюс один — будет два, что дважды два — четыре. Это ему кажется потом настолько просто и реально! Но его же вначале научили этому всему, хотя на самом деле

он просто вспомнил. Это скрытые, подсознательные возможности. Или вот другой пример, более простой, связанный с физиологическим уровнем. Человека, не умеющего плавать, бросают в воду, он тонет. А новорожденного младенца, и это уже неоднократно доказано и подтверждено родами в воде, когда опускают в бассейн, он плывёт, как любая зверюшка. Значит, эти рефлексы у него есть? Есть. А потом это просто *забывается*. Так и человек, в нём много чего есть, о чём он даже не подозревает.

Но... это всё работает *только на положительном факторе*. А если у него преобладают какие-то меркантильные интересы, к примеру, научиться для того, чтобы разводить кого-то или кому-нибудь как дать энергией на расстоянии, или будет у всех на глазах ложки гнуть, а они ему деньги кидать за это, то *у него ничего никогда не получится*. Только когда человек научится контролировать свои мысли, когда он сделает из себя Человека с большой буквы, только тогда он что-то сможет.

— Так получается, духовные практики — это средство пробуждения человека? — переспросил Андрей.

— Совершенно верно. Духовные практики — это всего лишь инструмент для починки своего разума. И как будешь использовать этот инструмент, таков и будет результат. То есть всё зависит от желания и умения самого мастера. А чтобы научиться держать в руках этот инструмент, необходимо научиться контролировать свою мысль, сосредотачивать её, видеть внутренним зрением. В нашем случае научиться контролиро-

вать своё дыхание, чувствовать, что ты выдыхаешь через чакраны рук. Надо научиться вызывать определённые ощущения, чтобы потом управлять внутренней, скрытой энергией.

— А, по-моему, это галлюцинация, — вставил Костя.

— Да, галлюцинация, если воспринимать будешь как галлюцинацию. Если же ты воспримешь эту энергию как реальную силу, то это и будет на самом деле реальная сила.

— Странно, почему?

— Потому что, я ещё раз повторяю, мысль контролирует действие. А энергия — это и есть действие. Вот и всё. Всё очень просто.

...Во время этой дискуссии, пока другие ребята слушали, Славик внимательно рассматривал ладони своих рук. И как только в беседе появилась затяжная пауза, парень поспешил спросить:

— Что-то я не совсем понял насчёт чакранов. Вы говорили, что там должны быть открывающиеся точки. Но там же ничего нету!

Старшие ребята усмехнулись.

— Естественно, — сказал Сэнсэй. — Визуально там ничего подобного нет... — Понимаешь, чакраны — это определённые зоны на теле человека, — терпеливо объяснял Учитель, — где повышено восприятие к теплу. Их, конечно, не видно, но это реально можно зарегистрировать современными приборами. Для учёных, так же, как и для тебя, данные зоны пока загадка: клетки те же, связи те же, а чувствительность выше. Почему? Потому что здесь находятся чакраны. А чакран — это уже относится к астральному телу, то есть к другой, более углублённой физи-

ке. Мысль является связующим звеном между астральным и материальным телами. Поэтому очень важно научиться контролировать мысли... Именно тогда ты и будешь производить в действительности само движение Ци по твоему телу.

* * *

...Разговор переключился на обсуждение других проблем, в том числе и медитаций, выполненных дома самостоятельно.

— А у меня опять были эти мурашки, — сказал Костя. — Это нормально?

— Конечно. Смысл заключается в чём? Нужно прочувствовать те мурашки, которые появились при первых вдохах в твоей голове. Прочувствовать, как они «бегут» у тебя по рукам и, самое главное, «выскакивают» через центр ладоней в землю. То есть, вдох и выдох ты должен прочувствовать. При этом посторонних мыслей не должно быть вообще.

— Вот это как раз и трудно сделать. Только сосредоточишься на кончике носа, как они, цепляясь одна за другую, начинают лезть в голову. И самое удивительное, что я даже не замечаю, когда они возникают.

— Совершенно верно. Это говорит о том, что мы не привыкли контролировать свои мысли в повседневной жизни. Поэтому они и руководят нами, как хотят, запутывая в своих «логических» цепочках. А бесконтрольная мысль в основном приводит к негативному, так как ею руководит животное начало в человеке. Поэтому

и существуют различные духовные практики, медитации для того, чтобы научиться, прежде всего, **контролировать мысль**.

* * *

...Мы еще немного поговорили о волнующих нас вопросах, возникших в ходе домашней практики. А затем приступили к выполнению очередной медитации.

— Сегодня мы соединим две части медитации воедино, — произнес Сэнсэй, — чтобы вы смогли понять, как она должна работать, и стремились достигнуть этого в своих индивидуальных тренировках. Ну, а теперь станьте поудобнее...

Далее под его руководством мы, как обычно, расслабились и сосредоточились на выполнении медитации. Сначала концентрировались на кончике носа, как и в прошлый раз. А потом Учитель сказал:

— Не отрывая внимания и зрения от кончика носа, делаем вдох через низ живота, живот, грудь... Выдох — через плечи, руки, чакраны ладоней в землю. При выдохе огонёк разгорается всё сильнее и сильнее. Вдох... выдох... Вдох... выдох... Концентрация на кончике носа... Вдох...

Вот тут-то у меня получился полный конфуз. Только я хорошо сосредоточилась на «ручейке», где явно ощущалось его частичное движение по рукам, как тут же потеряла контроль над кончиком носа. А как только концентрировалась на «вспыхнувшем» кончике носа, пропадал «ручеёк».

Причём всё это происходило, когда у меня появлялись «лишние» мысли. В общем, мне никак не удавалось соединить всё вместе. Во время очередной попытки прозвучал голос Сэнсэя, оповещающий об окончании медитации. Как потом оказалось, такой казус произошёл не только со мной, но и с моими друзьями.

— Это естественно, — сказал Сэнсэй. — Вы не должны здесь думать, а просто наблюдать. Тогда у вас всё получится.

Мне показалось это абсолютно недостижимым. Но меня подбадривало то, что у Николая Андреевича и старших ребят с этой медитацией не было никаких проблем. «Значит, ещё не всё так безнадёжно, — успокаивала я саму себя. — Если могут они, то почему не могу этого я? Надо просто так же упорно заниматься. Вот и весь фокус». Тут я с удивлением поймала себя на том, что даже в своих мыслях начинаю разговаривать словами Сэнсэя. Пока я размышляла, кто-то из ребят задал вопрос.

— Так вы хотите сказать, что путь к познанию себя начинается с наблюдения за самим собой, за своими мыслями?

— Конечно. Наблюдение за самим собой, а также контроль мыслей постепенно нарабатывается в процессе ежедневных тренировок. А для этого нужна элементарная база знания. Это естественный подход к любой тренировке, как к физической, так и духовной. Такой простой пример. Человек поднимает гирю в 20 килограмм. Если он потренируется, через месяц он будет свободно поднимать 25 килограмм и так далее. Так же и на духовном уровне. Если человек бу-

дет подготовлен, то ему гораздо проще осваивать более сложные техники.

— Но ведь в мире существует много различных медитаций и их модификаций. Сложно разобраться, которая из них ведёт к вершине, — как всегда блеснул своей эрудицией Костя.

— До вершины еще слишком далеко. Все эти медитации, которые существуют в мировой практике, — всего лишь «азбука», которую никто никогда не скрывал. А настоящие знания, ведущие к вершине, начинаются именно с умения составлять из этой азбуки «слова» и понимать их смысл. Ну, а чтение «книг» — это, как говорится, уже привилегия избранных.

— Ничего себе! Всё так сложно, — произнёс Андрей.

— Ничего здесь сложного нет. Было бы желание.

— А если у человека есть желание, но он сомневается? — спросил Славик.

— А если человек сомневается, если его надо балдой бить по голове, чтобы он почувствовал, да — это балда, то это говорит о том, что человек сильно закомплексован в материи, в логике и эгоизме своих мыслей, своего разума... если таковой вообще в нём присутствует...

Ребята при этих словах усмехнулись, а Сэнсэй продолжил:

— Если человек искренне стремится к познанию себя, с чистой верой в душе, у него обязательно всё получится. Это закон природы... А у духовно развитой личности — тем более.

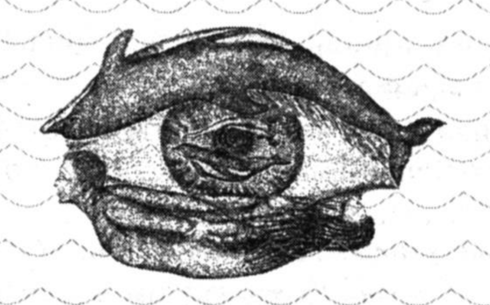
Андрей задумчиво проговорил:

— Ну, с «азбукой» понятно, а с составлением «слов» как-то не очень. Это что, тоже медитация?

— Скажем так, это уже выше — духовная практика, древняя изначальная техника, которая позволяет работать не только с сознанием, но и, что особенно важно, с подсознанием. Там идёт серия определённых медитаций, которые выводят на соответствующий духовный уровень... Всё просто. Главное — чтобы человек смог сначала победить в себе своего Стража, своё материальное мышление с неизменными его желаниями набить кишку, надеть тряпку и поработить весь мир... Та же вечная истина, как и всегда, и тот же вечный камень преткновения. Сможет индивид переступить его — станет Человеком.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы»)





ПОЗНАЙ СЕБЯ

Главное — не количество прожитых лет, а их качество. Как, а не сколько.

Сэнсэй

— **...Ибо закон гласит: духовное для духовного...** И если вы будете стремиться изучать Искусство для материальной выгоды или удовлетворения мании собственного величия, ребята, — Сэнсэй покачал головой, пристально глядя на нас, — это хорошим не кончится...

— Почему? — спросил Славик.

— Во-первых, вы никогда ничему не научитесь. А во-вторых, если конечно повезёт, получите как минимум шизофрению.

— Да, крутая перспектива, — с улыбкой проговорил Руслан.

— Ну, тебе это уже не грозит, — посмеиваясь, сказал ему Женька.

— Но мы же не собираемся никого убивать, — оправдывался Андрей.

— Физически, может быть, и нет. Но в ваших мыслях слишком много от зверя. А это первый шаг к агрессии и насилию.

— И что теперь делать?

— Контролировать свои мысли, причем ежесекундно...

И немного помолчав, Сэнсэй добавил, глядя на Андрея:

— Ты когда-нибудь задумывался над тем, кто ты есть на самом деле? Кем вообще являешься в сущности своей? Ты задумывался о том, как ты воспринимаешь окружающий мир? Не с точки зрения физиологии, а с точки зрения жизни... Кто ты? Как ты видишь, как ты слышишь, почему ты чувствуешь, кто в тебе понимает и кто именно воспринимает? Загляни внутрь себя.

И уже обращаясь к ребятам, Сэнсэй произнёс:

— Вы вообще задумывались когда-нибудь о бесконечности вашего сознания? О том, что такое мысль? Как она рождается, куда она девается? Вы задумывались над своими мыслями?

— Ну как, — замялся Андрей, — я же постоянно думаю, о чём-то размышляю.

— Это тебе кажется, что именно ты думаешь, именно ты размышляешь. А ты уверен в том, что это твои мысли?

— А чьи же ещё? Тело — моё, значит и мысли — мои.

— А ты проследи за ними, коль они твои, хотя бы один день. Откуда они берутся и куда исчезают. Ты поройся основательно в своих мыслях, что ты там, кроме дерьма, увидишь? Ничего. Одно насилие, одна гадость, одна забота нажраться, надеть модную тряпку, украсть, заработать, купить, возвысить свою манию величия. И всё! Ты сам убедишься, что мысли, порождённые твоим телом, заканчиваются одним — материальным обеспечением вокруг себя. Но таков ли ты внутри себя? Загляни в свою душу… и ты столкнёшься с прекрасным и вечным, с твоим истинным «я». Ведь вся эта внешняя суета вокруг — это секунды… Ты это осознаёшь?..

— Вот вы прожили по 16, 22, 30 лет, ну ладно, ты под 40. Но каждый из вас разве помнит, как он прожил? Нет, всего лишь какие-то жалкие обрывки, и то связанные с эмоциональным всплеском.

— Да, — задумчиво произнёс Николай Андреевич, — жизнь так пролетела, что я не успел её и заметить. Всё в учёбе, да в работе, да ещё в каких-то мелочных семейных, нескончаемых заботах… А о себе, о душе подумать действительно некогда, всё срочные дела какие-то находятся.

— Вот именно, — подтвердил Сэнсэй. — Вы думаете о будущем, о прошлом. **Но живёте-то в этом миге, который называется сейчас. А что такое сейчас — это драгоценная секунда жизни, это дар Божий, который нужно рационально использовать. Ибо завтрашний день — это шаг в неизвестность. И не исключено, что он может оказаться вашим по-**

следним шагом в этой жизни, шагом в бездну, в бесконечность. А что будет там?

Каждый из вас считает, что у него полно времени на Земле, поэтому вы не задумывались о смерти. Но так ли это? Каждый из вас может умереть в любую секунду, по любой причине, вроде бы не зависящей от вас, как от биологического существа, с одной стороны. Но с другой стороны, вы же не просто биологическое существо, вы же Человек, наделённый частичкой вечности. Осознав это, вы поймёте, что вся ваша Судьба в ваших руках, очень многое в ней зависит от вас самих. И не только здесь, но и там. Задумайтесь: кто вы, совершенный биоробот или Человек, животное или духовное существо? Кто?

— Ну, человек… наверное, — сказал Руслан.

— Вот именно, «наверное». А что такое человек на самом деле, ты задумывался? Проникни в суть этого вопроса. Кто в тебе чувствует, как ты двигаешься в пространстве, кто двигает твоими конечностями? Как возникают в тебе эмоции, почему они возникают? И не сваливай сразу где-то на кого-то, кто тебя задел, обидел или, наоборот, ты позавидовал, позлорадствовал, посплетничал. Разве это в тебе говорит духовное начало?

Отыщи в себе кристальный источник своей души, и ты поймёшь, что вся эта материальная мишура — машины, квартиры, дачи, положение в обществе — все эти материальные блага, на достижение которых ты тратишь всю свою сознательную жизнь, окажется пылью. Пылью, которая в этом источнике моментально обратится в ничто. А жизнь

проходит. Жизнь, которую ты можешь использовать для превращения в бесконечный океан Мудрости.

Ведь в чём смысл жизни, ты когда-нибудь задумывался? Высший смысл жизни каждого индивида — в познании своей души. Остальное всё временно, проходяще, попросту пыль и иллюзия. Единственный путь к познанию своей души — только через внутреннюю Любовь, через нравственное очищение своих помыслов и через абсолютно твёрдую уверенность в достижении этой цели, то есть через внутреннюю веру... Пока в тебе теплится жизнь, никогда не поздно познать себя, отыскать в себе своё начало, свой святой, живительный родник души... Разберись в себе, и ты поймёшь, кто ты есть на самом деле.

* * *

Сэнсэй сказал следующее:

— Это хороший результат. Поймать мысль своего животного начала сложно, а бороться с ней — тем более. С этой категорией мыслей в принципе невозможно бороться. Ибо насилие порождает насилие. И чем больше будешь пытаться их убить, тем сильнее они у тебя будут проявляться. Самый лучший способ защиты от них — это переключиться на позитивные мысли. То есть, здесь срабатывает принцип айкидо, мягкого ухода.

— А если они гоняются за мной целый день. Что я, не могу обрубить их каким-нибудь крепким словом? — спросил Руслан.

— Как бы ты ни «обрубал», все равно негативные мысли будут нагнетаться по закону действия — противодействия, акции — реакции. Поэтому вы должны не бороться с ними, а уходить от них, искусственно развивать в себе позитивную мысль, то есть сосредотачиваться на чём-то хорошем или вспоминать что-то хорошее. Только таким путём мягкого отхода вы сможете победить свою негативную мысль.

— А почему мысли бывают абсолютно противоположными друг другу? У меня тоже иногда так получается, что я запутываюсь в своих мыслях.

— Скажем так, **в теле человека есть духовное начало, или душа, и материальное начало или животное, звериное, как хотите это называйте. Разум человека является полем битвы этих двух начал. Поэтому и мысли у вас возникают разные.**

— А кто тогда «я», если мысли чужие?

— Не чужие, а твои. А ты есть тот, кто слушает их. И кому ты отдаёшь предпочтение, тем ты и будешь. Если материальному, звериному началу — ты будешь злой и вредный, а если советам души — ты будешь хороший человек, с тобой будет приятно находиться людям. Выбор всегда останется за тобой: или ты деспот, или святой.

— А почему у меня получилось так, что моё восхищение укрощением своего гнева привело...

к гордости что ли, разрастанию мании величия. Ведь сделала вроде бы хорошее дело, а мысль занесло в другую сторону? — спросила я.

— Ты повернулась к душе — твое желание исполнилось. Ослабила контроль над собой — тебя перетянуло животное начало, причём незаметно для тебя, твоими же любимыми эгоистическими мыслями. Тебе понравилось, что тебя хвалят со всех сторон, что ты такая умная, такая рассудительная и так далее... В тебе постоянно идёт война двух начал за тебя. И от того, на чьей стороне ты будешь, зависит твоё будущее.

Я немного задумалась, а потом уточнила:

— То есть вот тот «ловкач», который мне о боли напоминал и мешал сосредоточиться, тот, который манию величия...

— Совершенно верно.

— Так там же этих мыслей целая куча!

— Да, — подтвердил Сэнсэй. — Их легион, поэтому с ними невозможно бороться. Это вам не кунг-фу, это гораздо серьёзнее. Бороться можно с тем, кто оказывает сопротивление. Но с вакуумом бороться бессмысленно. Для вакуума отрицательных мыслей можно создать лишь такой же вакуум положительных мыслей. То есть опять-таки повторяю, переключиться на хорошее, думать о хорошем. Но всегда быть начеку, слушать, о чем думает ваш мозг. Понаблюдайте за собой. Обратите внимание на тот факт, что вы не напрягаетесь, а мысли постоянно в вас кишат. И мысль не одна. Их сразу может быть две, три, а то и более.

— Это как в христианстве говорят, что с левой стороны сидит чёрт на плече у человека,

а с правой ангел. И они постоянно шепчут, — заметил Володя.

— Совершенно верно, — подтвердил Сэнсэй. — Только почему-то чёрт шепчет громче, у него наверное голос грубее… То, что называют в христианстве чёртом или дьяволом, это и есть проявление нашего животного начала…

Тут в разговор вступил Стас, размышляя вслух о своём:

— Ну, если разум — это поле битвы двух начал и, как я понял, их оружие — мысли, то как же отличить кто есть кто? Как в мыслях проявляется духовное и животное начало? Это что?

— Духовное начало — это мысли, порождённые силой Любви, в широком понимании этого слова. А животное начало — это мысли о теле, наши инстинкты, рефлексы, мания величия, желания, всецело поглощённые материальными интересами, и так далее…

— Нет, ну тогда вообще надо жить в пещере, — выразил своё мнение Руслан, — чтобы ничего не иметь и не хотеть.

— С такой башкой, как у тебя, и пещера не поможет, — шутя, подколол его Женька.

— Иметь это всё тебе никто не запрещает, — продолжил Сэнсэй. — Хочешь, да пожалуйста, иди в ногу со временем, пользуйся на здоровье всеми благами цивилизации. Но жить ради этого, ставить накопление материальных благ в смысл своего существования на Земле — это глупо, это противоестественно духовному началу. Эта цель и есть показатель преобладания в человеке животного начала. Однако это не означает, что нужно жить бомжом в пещере. Нет. Я уже как-то

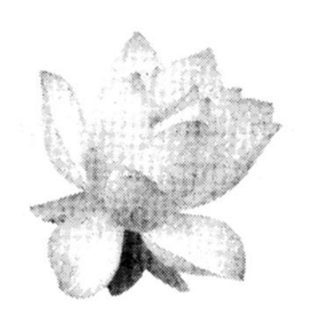
вам рассказывал, что все эти высокие технологии, которые даны человечеству, даны для того, чтобы у людей больше освобождалось времени для своего духовного совершенствования. Но никак не для того, чтобы человек насобирал кучу этих железячек у себя дома и раздувал свою манию величия от обладания этим прахом.

И, помолчав немного, Сэнсэй задумчиво произнёс:

— Человек — это сложный синтез духовного и животного начала. Очень жаль, что в вашем разуме преобладает больше от животного, чем от Бога... Я тут на днях подумал и решил дать вам одну древнюю практику, которая поможет вам уравновесить эти две сущности, чтобы «животное» вас так сильно не отягощало. Она существует столько же, сколько существует и человек. Это духовная практика не только работы над собой, над своими мыслями, но и, что очень важно, над пробуждением души. По отношению к жизни её можно сравнить с динамической медитацией, поскольку она является постоянно действующей, вне зависимости от того, где бы человек ни находился и что бы ни делал. Часть этого человека постоянно находится в этом состоянии, контролирует всё то, что происходит внутри и вокруг.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы»)





ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА «ЦВЕТОК ЛОТОСА»

— ...Эта духовная практика называется «Цветок лотоса». *Смысл её заключается в следующем. Человек представляет, как будто сажает внутрь себя, в области солнечного сплетения, зерно. И это маленькое зёрнышко в нём прорастает за счёт силы Любви, сформированной его положительными мыслями. Тем самым человек, контролируя взращивание этого цветка, искусственным путём избавляется от негативных мыслей, которые постоянно крутятся в его голове.*

— А что, разве мы постоянно думаем о плохом? — спросил Руслан.

— Конечно, — ответил Сэнсэй. — Вы проследите за собой хорошенько. Человек очень много времени уделяет тому, что представляет различные боевые ситуации, вспоминает

что-то негативное из прошлого, представляет, что с кем-то ссорится, кому-то что-то доказывает, как он обманывает, как даёт сдачи, свои болезни, свои материальные лишения и так далее. То есть постоянно держит образ негативного комплекса мыслей.

А здесь человек специально, под внутренним контролем, избавляется от всех этих плохих мыслей. И чем чаще он будет держать позитивный образ, тем быстрее в нём взращивается это зерно Любви. Вначале человек представляет, что это зёрнышко прорастает, появляется крохотный стебелёк. Далее он начинает расти, на стебельке появляются листочки, затем маленький бутончик цветка. И наконец по мере большей подпитки силой Любви сам бутон распускается в лотос. Лотос вначале золотистого цвета, но по мере роста становится ослепительно белым.

— А сколько времени нужно, чтобы он пророс? — спросила я.

— Дело в том, что у каждого человека по-разному. У одного он может вырасти за годы, у другого — за месяцы, у третьего — за дни, а четвёртому понадобятся всего лишь мгновенья. Все зависит от желания человека, от того, как он будет стараться над собой. Нужно не только вырастить этот цветок, но и постоянно поддерживать его силой своей Любви, чтобы он не завял и не погиб. Это постоянное чувство взращивания человек держит на уровне подсознания или же, точнее сказать, на уровне контролируемого отдалённого сознания. Чем больше человек отдаёт Любви этому цветочку, то есть мысленно лелеет его, ухаживает, бережёт от окружающего нега-

тивного воздействия, тем больше цветок растёт. Этот цветок питается энергией Любви, я подчёркиваю, внутренней энергией Любви. И чем больше человек находится в состоянии Любви ко всему миру, ко всем и всему окружающему его, тем больше становится цветок. А если человек начинает злиться — цветок слабеет; срывается в сильном гневе — цветок увядает, болеет. Тогда необходимо приложить максимальное усилие на его восстановление. Это как своего рода контроль.

И вот, когда этот цветок расцветает, начинает увеличиваться в размерах, он начинает излучать вместо запаха вибрации, так называемые лептоны или гравитоны, как хотите это называйте, то есть энергию Любви. Человек чувствует шевеление лепестков этого цветочка, от которых вибрирует всё его тело, всё пространство вокруг него, излучая в мир Любовь и Гармонию.

— А это как-то ощущается на физическом уровне? — спросил Женя.

— Да. Лотос выражается как бы в жжении в области солнечного сплетения, разливающимся теплом. То есть эти ощущения возникают в области солнечного сплетения, где, как гласят предания, находится душа. Оттуда начинает идти и выделяться тепло. Весь смысл заключается в том, что где бы вы ни находились, с кем бы вы ни были и что бы вы ни делали или обдумывали, вы постоянно должны чувствовать это тепло, тепло, которое, образно говоря, согревает вам не только тело, но и душу. Эта внутренняя концентрация Любви находится в самом цветке. В конечном счёте, чем больше человек о нём за-

ботится, воспевает эту Любовь, тем больше он чувствует, что этот цветок, разрастаясь, окружает его тело полностью своими лепестками, и он находится внутри огромного лотоса.

И вот здесь происходит очень важный момент. Когда человек достигает того, что лепестки лотоса начинают окружать его со всех сторон, он чувствует два цветка. Один внутри себя, который находится под сердцем и согревает постоянно ощущением внутренней Любви. Другой, большой, как бы астральная оболочка этого цветка, которая окружает человека и, с одной стороны, излучает вибрацию Любви в мир, а с другой стороны — защищает самого человека от негативного воздействия других людей. Здесь срабатывает закон причины-следствия. Выражаясь языком физики, происходит волновая связь. Проще говоря, человек излучает волны добра, усиливая их через душу во много раз и создавая тем самым благодатное волновое поле. Это силовое поле, которое постоянно чувствует человек и поддерживает фибрами своей Любви, в то же время оказывает определённое благотворное влияние не только на самого человека, но и на окружающий мир.

Что происходит благодаря ежедневным занятиям этой практикой? Во-первых, человек постоянно контролирует свои мысли, учится сосредотачиваться на хорошем. Поэтому он автоматически не может желать никому зла или быть плохим. Ведь эта практика ежедневная, ежесекундная. И это на всю жизнь. Это своеобразная методика отвлечения, поскольку с плохими мыслями насильственно бороться

нельзя. Насильно мил не будешь. Поэтому нужно отвлекаться. Приходит негативная мысль, нежелательная, человек сосредотачивается на своём цветке, начинает отдавать ему свою Любовь, то есть забывая обо всём плохом искусственно. Или же переключает сознание на что-то другое, позитивное. Но цветок он чувствует постоянно: ложась спать, просыпаясь, ночью, днём; чем бы ни занимался — учёбой, работой, спортом и так далее. Человек чувствует, как Любовь вскипает внутри, как токи Любви двигаются по его груди, растекаются по его телу. Как этот цветочек начинает согревать его изнутри, причём особым теплом, божественным теплом Любви. И чем больше её отдаёт, тем больше она в нём зарождается. Постоянно излучая эту Любовь, человек смотрит на людей уже с позиции Любви. То есть, во-вторых, что очень важно — **человек настраивается на частоту добра**.

А добро — это удача, это везение, это здоровье. Это всё! У человека улучшается настроение, что благотворно сказывается на психике. А именно ЦНС является основным регулятором жизнедеятельности организма. Поэтому, в первую очередь, эта духовная практика сказывается на улучшении вашего здоровья. Кроме того, у человека начинает налаживаться жизнь, так как он находит примирение со всеми. С ним никто не хочет ссориться, он везде желанен. У него не бывает больших проблем. Почему? Потому что, даже если в его судьбе происходят какие-то события, поскольку жизнь есть жизнь, он воспринимает их совершенно по-другому,

нежели обычные люди. Поскольку у него появляется новое видение на жизнь, которое и помогает ему выработать наиболее оптимальное, приемлемое в данной ситуации, решение. Ибо в этом человеке просыпается Мудрость жизни.

И третье, самое главное — **в человеке пробуждается душа, он начинает чувствовать себя Человеком, начинает понимать, что такое Бог, что Бог есть вездесущая субстанция**, а не фантазия нескольких идиотов. **Он начинает ощущать божественное присутствие в себе и наращивать эту силу своими положительными мыслями и чувствами. Он не ощущает больше себя одиноким в этом мире, потому что Бог в нём и с ним, он ощущает реальное его присутствие. Есть такое изречение: «Кто в Любви, тот в Боге, и Бог в нём, ибо Бог и есть сама Любовь»**. Также очень важно, что человек начинает ощущать ауру цветка, которая находится внутри и вокруг него.

— А как ощущается эта аура вокруг тела? — спросил Стас.

— Со временем ты видишь эту вибрацию вокруг себя в виде лёгкого свечения. Воздух становится как бы ярче и прозрачнее, а окружающий мир насыщеннее по цветовым тонам для твоего зрения. И самое поразительное, что и люди начинают замечать в тебе эти преобразования. Есть такое народное выражение «человек сияет», «светится». Так вот, это и есть свечение этого волнового поля, вырабатываемого Любовью самого человека. Окружающие люди также начинают чувствовать это поле. Им приятно, что этот Человек

находится рядом, они также начинают чувствовать радость, внутреннее возбуждение. Многие люди выздоравливают. Им становится легче даже при его присутствии, какими бы больными они ни были. К этому человеку тянутся все, раскрывая свою душу. То есть люди чувствуют Любовь. Это открытые врата Сердца на пути к Богу. Это то, о чём говорили все Великие и что имел в виду Иисус, когда говорил: «Впусти Бога в сердце своё».

Эта духовная практика «Лотоса» применялась с начала времен. Издревле считалось, что «Лотос» рождает богов, в «Лотосе» пробуждается Бог. В том понимании, что божественная сущность — душа — пробуждается в «Цветке лотоса», в Гармонии и Любви внутри тебя. Ведь человек постоянно заботится о своём цветке, постоянно контролирует свои мысли и чувства, чтобы «Цветок лотоса» не увядал.

— Так что, там действительно вырастает настоящий цветок? — спросил удивлённо Славик.

— Нет. Цветка, материального, естественно там не существует. Это как бы своего рода игра воображения. Этот процесс можно назвать иначе: пробуждение божественной Любви, достижение просветления, полное соединение с Богом — «мокша», «дао», «синто». Как хочешь это назови. Но все это слова и религия. **А это попросту создание положительной мыслью и чувством Любви человека определённого силового поля, которое, в свою очередь, с одной стороны влияет на окружающую действительность,**

а с другой стороны изменяет внутреннюю частоту восприятия разума самого человека.

— А душа? — спросила я.

— А душа это и есть ты, своеобразный вечный генератор божественной силы, если хотите, но который необходимо запустить в работу своими постоянными мыслями о Любви... Когда-нибудь я расскажу вам о душе и о её предназначении поподробнее.

Тут в разговор вступил Костя:

— А вы сказали, эта духовная практика очень древняя. Насколько древняя?

— Я уже говорил, что она существует столько, сколько существует человек как сознательный субъект.

— Нет, ну сколько там, семь, десять тысяч лет назад?

— Ты берёшь слишком короткий промежуток времени. Человечество в цивилизованном варианте неоднократно существовало и ранее, причём даже с более высокими технологиями, нежели сейчас. Другой вопрос, почему эти цивилизации исчезали. Когда-нибудь я вам и об этом расскажу.

— Но если эта практика столь древняя, то должны же остаться хоть какие-то предания о ней и в нашей цивилизации.

— Безусловно. То, что духовная практика «Цветка лотоса» существовала и ранее, подтверждают многочисленные древние источники. «Лотос», к примеру, давался избранным фараонам Древнего Египта. И если ты поднимешь литературу по этому вопросу, то убедишься, что

в египетских мифах и преданиях говорится, что даже их бог Солнца Ра родился именно из цветка лотоса. Этот цветок служил троном, на котором восседали Исида, Гор, Осирис.

В древних «Ведах», старейших индуистских книгах, написанных ещё на санскрите, лотос также является одной из центральных тем. В частности, рассматривая, что Бог имеет три основных мужских воплощения — Брахма-Создатель, Вишну-Защитник и Шива-Разрушитель, говорится также о следующем: «Из тела бога Вишну появился гигантский золотой лотос, на котором находился «лотосорожденный» творец Брахма. Рос золотой тысячелепестковый лотос, а вместе с ним росла и Вселенная».

В Китае до сих пор так же, как и в Индии, этот цветок олицетворяет чистоту и целомудрие. Самые лучшие человеческие качества и стремления связывали люди с лотосом. В Китае считается, что на особом «западном небе» есть лотосовое озеро, и каждый цветок, растущий там, связан с душой умершего человека: если человек был добродетельным, его цветок распускается, если нет — цветок вянет.

В Греции лотос считается растением, посвящённым богине Гере. В золотом солнечном челне, сделанном в форме лотоса, совершил одно из своих путешествий Геракл.

Но всё это легенды и мифы, которые, однако, не так уж и выдуманы. Они родились на реальных фактах самовоспитания людей, благодаря этой древней духовной практике. Просто ранее, когда среди большинства людей преобладало животное начало, «Цветок лотоса» давался лишь из-

бранным, более-менее духовно развитым индивидам. И это естественно, что другие люди воспринимали потом этих индивидов как богов. Поскольку взрастивший в себе «Лотос», пробудивший в себе душу, в действительности становится богоподобным, ибо творит в Любви одной лишь мыслью своей.

Когда настало время духовного просвещения большинства людей, Бодхисатвы Шамбалы дали данную духовную практику Будде. Именно благодаря выполнению этой техники «Лотоса», Сиддхартха Гаутама достиг просветления, сидя под деревом бодхи. С разрешения Ригдена, Будда дал её своим ученикам для распространения в массы. К сожалению, люди с течением времени исказили Учение Будды и на основе данной духовной практики создали целую религию. Это привело к тому, что теперь, исповедуя эту религию, даже сами буддисты представляют свой рай каким-то необычным местом, где люди, подобно Богам, рождаются на цветке лотоса. Они ищут это место, хотя оно постоянно находится внутри них самих. Они и из Будды сделали Бога, хотя на самом деле он был просто Человеком, познавшим истину путём этой духовной практики. Откуда и пошёл лотос как символ буддизма, а также выражение «Будда восседает в лотосе» или «Будда стоит в лотосе». Просто он на своём примере показал людям, чего может достичь человек, победив в себе своё животное начало. Он действительно сделал много полезного для духовного развития человечества, распространяя эту духовную практику среди людей в её первоначальном виде.

Аналогичная молитва была дана Иисусом Христом на пробуждение божественной Любви.

— А что, молитва и медитация — это одно и то же? — спросила Татьяна.

— По сути, да. Молитва Иисуса «Отче наш» есть то же самое. Просто там слишком всё обыденно, люди просят хлеба и тому подобное, но смысл остаётся тот же: человек духовно воспитывает сам себя, взращивает в себе душу своим контролем над мыслями, своим желанием, твёрдой Верой и Любовью.

В общем, Будда, Иисус, Магомет и все великие обладали знанием данной духовной практики, поскольку черпали из одного источника. Это помогало не только им становиться самим собой, но и помогать другим людям познавать свою божественную сущность. Почему возле Будды, Иисуса, Магомета было приятно находиться всем? Почему, как в народе говорят, «святые люди» светятся? Почему мы, встречая совершенно посторонних людей, не хотим от них отходить? Потому что они излучают эту Любовь. Потому что они постоянно наращивают эту силу, силу добра, силу Любви, этого божественного проявления в человеке. О таких говорят: в этом человеке Бог. И это действительно так.

— Так что, нужно всего лишь думать с Любовью об этом цветке? — спросил Андрей.

— Нет. Нужно не только сосредотачиваться и думать, но самое главное, вызывать эти ощущения тепла в области солнечного сплетения и постоянно их поддерживать своими добрыми мыслями. У многих может не получиться сразу. Потому что нужно вникнуть в суть этого всего,

представить реальнее и, я ещё раз повторяю, вызвать все эти ощущения. Почему я акцентирую на этом ваше внимание? Потому что, когда человек вызывает эти ощущения, он начинает их поддерживать не просто разумом, а на уровне подразума, точнее подсознания. Это ведёт к пробуждению души. Она просто ну не может не проснуться. И чем больше ты будешь подпитывать её своей Любовью, тем больше она будет пробуждаться, тем больше ты будешь становиться самим собой, таким, каким извечно являешься внутри, а не во внешней смертной оболочке.

И, помолчав немного, Сэнсэй добавил:

— **Жизнь слишком коротка, и надо успеть духовную сущность в сердце воспеть.**

* * *

Мне не терпелось скорее попасть домой и посадить своё зёрнышко. Сэнсэй, конечно, сказал, что в любом месте можно заниматься этой духовной практикой. Но я решила всё-таки начать это благородное дело дома в тишине и спокойствии.

В квартире я быстренько разделалась со всеми своими мелкими делами. И когда родители засели перед телевизором, я тем временем уселась поудобнее в позу «Лотоса». Наконец настала долгожданная минута. Сосредоточившись, моя особа подумала: «Так, начнём с посадки...» Но тут малость запаниковала. Во-первых, я не знала, как выглядит это самое зерно лотоса. Цветок когда-то в книжке видела, а семена — нет. И вообще, как

будет выглядеть эта самая посадка, во что сажать конкретно? Я видела, как семена прорастают в земле. Но меня почему-то это не удовлетворяло, всё-таки земля в душе, даже воображаемая, как-то не стыковалась с моим понятием о вечности. Подумав немного, я нашла приемлемый выход. Когда-то я видела, как мама проращивала фасоль, уложив её в смоченную вату. Этот вариант мне понравился. «Фасоль так фасоль, — подумала моя особа. — В конце концов, это же моё воображение. И главное в ней — сама суть, как говорил Сэнсэй».

Вновь сосредоточившись, я начала представлять, как будто положила внутрь себя, в районе солнечного сплетения, маленькую белую фасоль, погрузив её в нечто мягкое и тёплое. После стала про себя приговаривать ласковые слова, облюбовывая своё зёрнышко. Но никаких ощущений не последовало. Тогда я начала вспоминать все хорошие слова, которые только знала. И тут моя особа с удивлением обнаружила, что добрых, красивых слов я знаю гораздо меньше, чем плохих и ругательных. Так как последние, которые слышала на улице и в школе, гораздо чаще пополняли мой словарный запас, нежели первые. Мои мысли опять незаметно перешли на обдумывание каких-то выводов, логически цепляющихся один за другой. Обнаружив это, я вновь стала сосредотачиваться на цветке. Но у меня ничего не получалось. Минут через двадцать моих бесплодных усилий моя особа подумала, что, наверное, что-то не так делала. В конце концов, я улеглась спать, решив потом подробнее расспросить у Сэнсэя о своих ошибках.

Но мне не спалось. Вокруг была поглотившая всё темнота. Предметы и мебель в комнате утратили свой естественный цвет. И мне подумалось: «Какой же наш мир всё-таки призрачный. Нам только кажется, что мы живём по-настоящему. А на самом деле, как дети, сами себе выдумываем игру, сами в неё и играем. Только в отличие от детей взрослые не взрослеют, так как настолько вживаются в созданный образ, что начинают уже думать, что всё остальное такая же реальность. Так и проходит вся наша жизнь в вымысле и суете. А ведь, как говорил Сэнсэй, «настоящий ты — это и есть душа, та вечная реальность, которая существует в действительности. Надо лишь проснуться, очнуться от иллюзии, и тогда весь мир изменится...»

По мере углубления в размышления о вечном, мне становилось как-то легко и хорошо. И тут я почувствовала, как в груди у меня что-то начало теплеть и даже приятно щекотать. По всему телу стали бегать мурашки от копчика до затылка. На меня нашло такое приятное, умиротворённое состояние, что хотелось обнять душой целый мир. В такой сладкой дремоте я и заснула. Сон у меня был как в сказке, поскольку, проснувшись утром, ощутила такое вдохновение, такую лёгкость, которую никогда в жизни не испытывала.

* * *

Через несколько дней, когда мы ехали всей гурьбой на тренировку, ребята начали делиться своими впечатлениями и результатами. Оказыва-

ется, каждый понял Сэнсэя по-своему. И взращивание этой внутренней Любви у всех происходило по-разному. Костик представил, что он посадил семя лотоса, как он выразился, «в некую живительную субстанцию Вселенной». Причём сделал это буквально вчера. А все эти дни усиленно рылся в литературе, ища подтверждения словам Сэнсэя. Никаких ощущений у него не было, просто представил себе весь этот процесс и ждет теперь результата.

Татьяна представила эту Любовь как рождение Иисуса в её сердце, поскольку была воспитана бабушкой на христианской морали. У неё было ощущение радости, внутреннего восторга, тепла и лёгкого давления в области сердца. Но сердце стало побаливать.

Андрей же все эти дни целенаправленно добивался сосредоточением в области солнечного сплетения хоть каких-нибудь ощущений, думая о лотосе. Только на третий день он почувствовал еле заметное лёгкое тепло, даже не тепло, а как будто «что-то щекотало в этом месте, как от прикоснувшегося пёрышка». Ну а у Славика не получилось даже вообще представить, как все это происходит «внутри его органов».

Перед началом тренировки наша компания выждала момент, когда Сэнсэй был не занят, и подошла к нему с вопросами. Мы стали рассказывать о своих ощущениях. И, как говорится, вне очереди влезла Татьяна, пожаловавшись Сэнсэю на сердце. Учитель взял у неё руку и профессиональным движением врача прощупал пульс.

— Да, тахикардия. А что случилось?

— Не знаю. Оно у меня начало побаливать после того, как я сосредоточилась на рождении Господа в сердце своём…

И далее она подробнее рассказала о пробуждении своей божественной Любви.

— Всё понятно. Ты же сосредоточилась на органе, на сердце. А на органе сосредотачиваться нельзя. Сердце — это сердце, это просто мышца, это насос организма. Сосредотачиваясь на нём, ты сбиваешь его с ритма и мешаешь ему работать. Вот когда научишься управлять собой, вот тогда и сможешь вот так сосредотачиваться на работе тела и органов. А сейчас ты себе только этим навредишь. Надо сосредотачиваться именно на солнечном сплетении. Отсюда всё зарождается. Это и есть основной чакран в «Лотосе», который называется Куандалини.

— Так, Куандалини, когда пробуждается, там вроде бы какая-то змея ползёт по позвоночнику. Я читал, — прихвастнул Костик своей эрудированностью.

— Это из йоги такое определение, — ответил Учитель. — Людям свойственно со временем всё путать. А изначально в «Лотосе», Куандалини — это чакран, находящийся в области солнечного сплетения… То, что я вам рассказывал про цветок лотоса, я повторяю, это всего лишь образы, не более, для того, чтобы вам было легче понять, воспринять и прочувствовать.

— А в общем как это выглядит на самом деле, расскажите, пожалуйста, ещё раз для особо тупых, — с юмором попросил Андрей.

— Это просто идут фибры, взращивание внутренней силы Любви. Как, скажем, у тебя возни-

кает такое чувство, словно ты ожидаешь чего-то очень-очень хорошего. К примеру, ждёшь какой-то огромный, желанный подарок, долгожданный, о котором ты очень сильно мечтал. И вот его получаешь, ты счастлив, ты переполнен благодарностью. И у тебя аж мурашки бегают по телу, то есть испытываешь эти ощущения в районе солнечного сплетения, как будто от тебя что-то исходит прекрасное, хорошее или ты в ожидании этого. Вот такое должно быть у тебя ощущение, которое ты вызываешь искусственно и постоянно поддерживаешь в районе солнечного сплетения. В конечном счете оно становится естественным для тебя. И люди начинают это чувствовать. То есть ты излучаешь эту радость… И всё. Это не обязательно там цветок или ещё что-то. Это всего лишь образы для удобства восприятия.

— А цветок, который будет вокруг тела, это как?

— Ну, ты знаком с такими понятиями как астральное, ментальное и другие энергетические тела, проще говоря, многослойная аура вокруг человека?

— Да.

— Так вот, когда это силовое поле добра в тебе разрастается, то у тебя появляется ощущение как бы многослойности лепестков. Ты ощущаешь, что ты окутан, защищён, ты процветаешь в лотосе. И в то же время ты ощущаешь, что ты, как солнце над миром, согреваешь всё своим теплом огромной Любви.

Это постоянная медитация, где бы ты ни был и что бы ты ни делал, ты вызываешь эти фибры, эти ощущения, эти потоки энергий. Смысл в чём:

чем больше ты занимаешься, тем сильнее они становятся. В конечном счёте этот процесс приобретает материальные свойства, и ты уже сможешь действительно положительно влиять на людей. То есть, ты сможешь это сделать тогда, **когда ты полностью изменишься сам: и внутри по мыслям, и внешне по действиям**.

* * *

В последующие дни я пыталась также пробовать вызывать эти ощущения, занимаясь разными делами. Но у меня хорошо получалось только тогда, когда конкретно сосредотачивалась на «цветке лотоса», выполняя какую-то физическую работу. Более того, я начала хоть чуть-чуть отслеживать свои мысли. Однажды, сидя дома за уроками, попыталась вспомнить всё, о чём думала за сегодняшний день. Но не смогла вспомнить не то что мысли, но даже все свои действия. Всё было как-то в общем, а мелочи всплывали с трудом. И самое главное: хорошие дела проходили по категории как «так и надо» и мало вспоминались. Зато отрицательные моменты, негативные эмоциональные всплески прямо-таки врезались в память до мелочей. Вот тут-то, как говорится, я на своей шкуре осознанно почувствовала силу действия животного начала. В голове сами собой всплыли слова Сэнсэя: «**Мысль материальна, поскольку зарождается в материальном мозге. Поэтому плохая мысль гнетёт. Это первый Страж, который всегда пытается победить человека.** Когда-нибудь я вам рас-

скажу о нём более подробно, о том, как зарождаются ваши мысли и почему их власть так сильна над вами». Я подумала: «И почему Сэнсэй не рассказывает всё сразу, всё откладывает на неопределённое «потом». Для некоторых же это «потом» может никогда и не наступить... А с другой стороны, ведь то, как я воспринимала его слова на первых тренировках и сейчас — это «две огромные разницы». Раньше я просто слушала и только теперь, спустя время, начинаю кое-что понимать, потому что стала заниматься, работать над собой. Появились какие-то результаты, какой-то опыт, наработки, а, следовательно, появились и конкретные вопросы. А на конкретные вопросы Сэнсэй всегда дает конкретные ответы». И тут меня осенило: «Он же просто ждёт, когда мы поймём его слова, так сказать, пропустим через себя, когда наш разум осмыслит всё самостоятельно и примет сторону души. Иначе все эти ценные знания, как выражается Сэнсэй, останутся для нас пустым звоном в пустой голове. Сэнсэй говорил, что нужно постоянно работать над собой, что дорога каждая минута жизни, которую нужно использовать как дар Божий для совершенствования своей души». Эти слова придали мне уверенности и оптимизма. Впоследствии я их часто вспоминала, когда на мое тело находила апатия.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы»)

* * *

Надо было срочно приводить мысли в порядок. В качестве «скорой помощи» я попыталась отвлечься от этого «бушующего потока» и сосредоточиться на выполнении медитации «Цветок лотоса». Сначала у меня ничего не получалось, поскольку то одна, то другая фраза из речи Аримана постоянно отвлекали мои мысли. И от этой навязчивости я никак не могла избавиться, пока не поняла, что этот поток мыслей не отвлекал моё внимание, а именно привлекал. Значит, я желала это слышать, а ещё точнее, не я, а моё Животное к этому тяготело. Так в чём же дело? Ведь мои желания в моих руках! Осознав суть своей ошибки, я уже более целенаправленно стала выполнять «Цветок лотоса», ибо все мои желания и намерения соединились в единое русло сосредоточения, игнорируя всё остальное.

Хоть речь Аримана и утихла, но всё же проявлялась на каком-то втором плане мыслей. Да, Ариман есть Ариман! Тогда я решила в качестве «ударной артиллерии» сделать новую медитацию на «Цветок лотоса», о которой недавно, на одном из медитационных занятий поведал нам Сэнсэй, рассказывая о бесконечной вариабельности «Лотоса». До этого мои попытки в освоении новой медитации были явно безуспешными, хотя Сэнсэй неоднократно подчёркивал, что всё зависит от самого человека, от его внутренней сущности. Но в этот раз, очевидно от чистоты и искренности моих намерений, «Цветок лотоса» проявил себя совершенно необыкновенным образом.

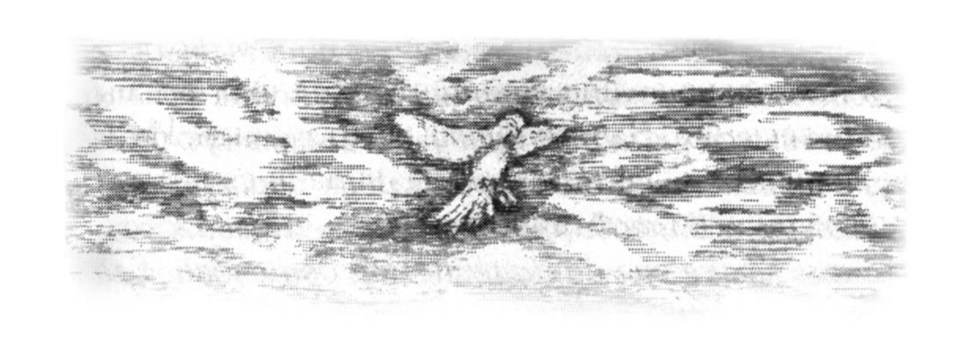
Когда я достигла чёткой концентрации на солнечном сплетении, то неожиданно увидела каким-то внутренним зрением цветок Лотоса! Именно увидела, а не представила как обычно. Этот цветок был прекрасным. Я такого в жизни никогда не видела! Белоснежные лепестки излучали яркий, но в то же время очень мягкий свет. А серединка цветка отсвечивала ещё и золотистым свечением. И самое поразительное, что этот божественный цветок был живой! Я заметила, что чем больше я отдавала ему свою нежность и любовь, тем больше он реагировал на мои искренние чувства колыханием своих нежнейших, чистейших лепесточков. Вначале это колыхание было еле заметное, удивительно живое, я бы сказала «дышащее». А затем цветок точно начал просыпаться и всё больше проявлять себя. И в какой-то момент мне показалось, но потом я реально услышала исходящий от одного из колыхающихся лепестков очень приятный звук, словно сладкое пение лёгкого ветерка. Следом ещё один лепесток зазвучал на свой лад, издавая вибрацией удивительный звук, не похожий ни на один из знакомых мне звуков. А за ним и третий лепесток «проявил» себя в этой нарастающей мелодии. И буквально через какое-то время я целиком погрузилась в чарующую симфонию Лотоса, состоящую из гармоничных, тонких, очень приятных на слух звуков. Эта музыка просто завораживала своим божественным звучанием. И чем больше я в неё погружалась, тем больше во мне нарастало чувство внутренней всеобъемлющей радости и бесконечной свободы. Но самым поразительным было ощущение, когда

этот великолепный звук, исходящий от Лотоса, стал превращаться в яркий мягкий свет, который словно окутал меня со всех сторон, наполняя изнутри своей изумительной чистотой. При этом он породил доселе неведомое ощущение полного счастья, в котором я просто растворилась без остатка, погрузившись в неописуемое блаженство. Я словно исчезла вместе с телом. Остался только Лотос и осознание огромной внеземной Любви!

Выйдя из состояния медитации, я почувствовала себя настолько великолепно, что хотелось душой объять весь мир. Настроение было отличным. И самое поразительное, в мыслях царила абсолютная ясность и чистота сознания.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй-IV. Исконный Шамбалы»)





«ЦВЕТОК ЛОТОСА»: ЛЮБОВЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ

(сосредоточение на позитиве)

— Эта медитация также относится к «Лотосу». Она очень действенна и эффективна в таких случаях. А главное — доступна для любого «утопающего» в океане Животного. Суть её заключается в следующем. Вначале, как обычно, сосредотачиваешься на солнечном сплетении, проявляя там цветок лотоса и концентрируя на его взращивании всю свою любовь, то есть выполняя медитацию «Цветка лотоса». Когда ты таким образом более-менее успокоишь свои мысли и сосредоточишься на положительном, начинаешь представлять, что твоё тело состоит из множества мелких шариков, или же атомов, или же клеток, в общем насколько у тебя хватит воображения. Очень важно увидеть строение своего организма,

представить каждую клеточку. Увидев эти скопления, ты берёшь каждый шарик или клетку, как тебе будет угодно, и визуально пишешь на ней, как бы мысленно выводя каждую букву, очень сильную духовную формулу, состоящую из двух простых слов: «Любовь и Благодарность». Причём неважно, на каком языке ты напишешь эти два слова. Главное — их суть. Эта формула работает по принципу Грааля. Ведь Любовь и Благодарность — это единственное, что может человек дать Богу.

Таким образом, в медитации ты постепенно заполняешь миллиарды клеточек организма данными надписями, вследствие чего концентрируешь мысль на этой сильной формуле, оздоравливая свой организм не только физически, но и духовно. Клетка, на которой ты оставил данную надпись, уже навсегда остаётся под защитой этой действенной, сильной формулы, словно под оберегом, как под знаком тамги. Заполняя себя этой формулой, ты не только очищаешься от своей мысленной грязи, но и как бы проявляешь внутренний свет, исходящий от этих клеточек, как будто загорается множество мелких лампочек и внутри тебя становится так ярко, что тени негде упасть… Да, важно, чтобы при выполнении данной медитации ты был сосредоточен только на этих словах и отключил все посторонние мысли.

— Посторонние?! — проговорил Руслан, то ли отвечая самому себе, то ли задавая вопрос Сэнсэю, хотя тот обращался непосредственно к Жене.

— Ну да. Когда мы даже просто о чём-то размышляем, и то в нас кишат сразу несколько

мыслей на разные темы, перескакивающих одна на другую. Во время медитации этот процесс, конечно, тормозится, но у каждого по-разному. Бывает при плохой концентрации неконтролируемые мысли всплывают как бы на заднем плане, и ты можешь незаметно во время выполнения медитации переключиться на обдумывание чего-то постороннего. В этой же медитации важно так целенаправленно сосредоточиться, чтобы не было никакой лишней мысли.

— Понял, — довольно проговорил Женя. — Значит, надо хорошенько сосредоточиться и представить.

Руслан пожал плечами, очевидно, не совсем понимая суть этой медитации:

— Хм, так всё просто? Подключил своё воображение и всё?

На что Сэнсэй заметил:

— Хоть на первый взгляд эта медитация может показаться слишком простой и вроде как наивной, как говорит Руслан, «подключил своё воображение и всё», но… всё здесь далеко не так просто. Ведь помимо воздействия этой сильной формулы, благодаря воображению человека, задействуется сила мысли. Сила мысли — это своеобразный толчок к реализации определённой человеком программы, последствия которой отражаются на его духовном и физическом здоровье. А поскольку многие люди постоянно находятся на волне своего Животного начала, то масса их проблем, в том числе и психологических, и физических, является следствием, в первую очередь, их плохих мыслей. Эта же медитация весьма полезна не только тем, кто хочет навести

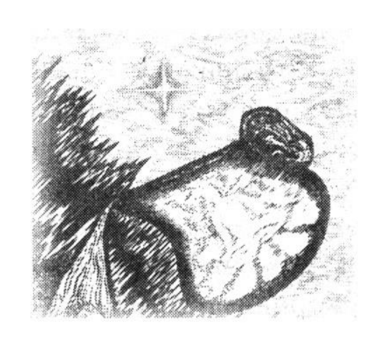
порядок внутри себя, но и тем людям, которые уже страдают, в том числе и от различных заболеваний. Ведь практически восемьдесят процентов болезни — это психологическая составляющая. Чем больше человек думает о болезни, тем тяжелее её переносит.

— Это верно, — подтвердил наш психотерапевт. — Бывает, человек так надумает себе болезнь, что потом невозможно его избавить от неё, настолько он укореняет в себе мысль, что в его случае она неизлечима. Тут, Сэнсэй, я с тобой согласен. Для людей, у которых шалят нервишки, эта медитация действительно будет являться гораздо лучшим средством, чем все самые эффективные современные лекарства вместе взятые. Ведь химией мысль человеческую не вылечишь. Химия хороша лишь как скорая помощь для организма, но не более. — И, сделав небольшую паузу, продолжил: — М-да, мозг человека до сих пор остаётся весьма загадочным веществом и далеко не изученным. — И с улыбкой добавил: — Удивительно, что седая древность всё ж в отдельных вопросах знала о нём на толику больше, чем нынешнее человечество.

— И ты себе не представляешь на какую толику! — уточнил Сэнсэй.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй-IV. Исконный Шамбалы»)





МЕДИТАЦИЯ «КУВШИН»

(на очищение мыслей от негативного)

— ...Сегодня мы будем делать ту же медитацию, что и на прошлых занятиях — на очищение мысли от негативного. Для тех, кто отсутствовал, я повторюсь. Итак, станьте поудобнее, ноги на ширине плеч. Руки должны прикасаться друг к другу кончиками растопыренных пальцев на уровне живота. Кончик к кончику, то есть большой к большому, указательный к указательному и так далее. Вот так.

Сэнсэй показал мне это соединение.

— Необходимо расслабиться, убрав все мысли, и сосредоточиться лишь на нормальном дыхании. Затем, когда будет достигнуто состояние полного расслабления всех конечностей и ощущение внутреннего покоя, чело-

век начинает представлять себя кувшином. То есть, верхняя часть его головы как бы срезана, как у кувшина… Местом источника воды является душа. Эта вода заполняет всё тело и, в конце концов, переполняя его, выливается через край кувшина, стекая по телу, и уходит в землю. В процессе того, как вода заполняет тело и вытекает в землю, вместе с ней вытекают и все плохие мысли, все проблемы, в общем, вся та грязь и беспокойство, которые присутствуют в разуме человека. Человек как бы внутренне очищается от всего этого. И когда он так очищается, то начинает чувствовать чёткое разделение души и мысли. Причём души, находящейся внутри него, и души, находящейся над кувшином, которая наблюдает за процессом. В конечном итоге, при ежедневных занятиях этой медитацией, человек очищает свои мысли от негативного и в дальнейшем учится их контролировать, постоянно держать свой разум в «чистом» состоянии… Вопросы есть?

— А почему руки должны соприкасаться именно таким образом? — спросила я.

— Потому что во время этой медитации идёт циркуляция определённых энергий внутри организма, о которых я вам расскажу как-нибудь потом. А кончики пальцев замыкают этот круг. Кроме того, идёт раздражение нервных кожных рецепторов, расположенных на кончиках пальцев, что благоприятно, успокаивающе воздействует на мозг…

Под руководством Сэнсэя мы начали выполнять эту медитацию. Я попыталась представить

себя кувшином. Но моё воображение формировало этот образ как-то половинчато, поскольку разум никак не мог согласиться с этим определением. Тогда я не стала себе ничего доказывать, а просто подумала, что «я есть кувшин», и сосредоточилась на «внутреннем источнике воды». И тут возникло любопытное ощущение, как будто моё сознание ушло внутрь меня, в душу и сконцентрировалось в виде точки в районе солнечного сплетения. И эта точка начала постепенно расширяться вместе с вращающейся в ней по спирали кристально чистой водой. Наконец воды стало так много, что она забила ключом, наполняя своей приятной растекающейся влагой всё тело. Заполнив таким образом «сосуд», это приятное ощущение «полилось через край». Волна каких-то трепетных мурашек начала бегать по моему телу сверху вниз, уходя как бы в землю. Я представила, что моё тело очищается от всех плохих мыслей. И в какой-то момент мне стало так внутри хорошо, так уютно и так радостно, что я не выдержала и слегка отклонилась от медитации, поблагодарив внутренне от души Бога за всё то, что Он мне дал в жизни и за всю его огромную Любовь к чадам своим. В следующий момент я неожиданно обнаружила, что моё сознание, то есть «я» — настоящее, находилось словно над телом. А само тело вовсе не было похоже на тело. Из его «кувшинной» головы исходили тысячи тонких разноцветных нитей, которые в своём постоянном движении уходили в землю. А в глубине самого кувшина светилось что-то яркое, преображая эти нити в более насыщенные цвета. Красота, конечно, была пря-

мо-таки завораживающая. Но тут я услышала мелодичный голос Сэнсэя, доносившийся до меня откуда-то издалека:

— А теперь сделайте два глубоких, резких вдоха — выдоха. Резко сожмите и разожмите кулаки. Откройте глаза.

Я быстро пришла в себя. Но состояние этой внутренней эйфории осталось где-то в глубине моего «я». Как потом выяснилось, каждый из ребят переживал это состояние по-разному. У старших ребят было лучше, чем у меня, а у моих друзей всё происходило на уровне «голого представления». Но Сэнсэй сказал им, что вначале всегда так бывает со многими людьми. Но путём упорных ежедневных тренировок дома, а также желания улучшить свои нравственные качества, можно через некоторое время добиться определённых ощущений, а после и научиться постоянно контролировать свои мысли. Главное — верить в себя, в свои силы и не лениться.

* * *

Дни пролетели в мгновение ока. Эта новая медитация мне настолько понравилась, что я с удовольствием выполняла её перед сном, впрочем, как и все предыдущие по очереди. Как-то я спросила у Сэнсэя, не вредно ли делать их подряд за один вечер. На что он ответил, что наоборот, даже очень полезно, поскольку человек больше работает над собой именно в духовном плане, а «Цветок лотоса» пробуждает ещё и душу. «Лучше выполнять их вечером перед сном и утром, когда проснулся. Это самые про-

стые медитации для работы над концентрацией внимания, выработки внутреннего зрения и контроля над мыслями. Они абсолютно безвредные, поэтому научиться им может любой человек, даже никогда не сталкивавшийся с духовными практиками. И в то же время эти медитации, наравне с простотой и доступностью, наиболее результативны».

* * *

Мы сделали ту же медитацию, что и на прошлых занятиях, на «чистоту наших помыслов». «Вода», льющаяся через край «кувшина», ощущалась уже более чётко, какими-то волнообразными движениями. После занятия Учитель напомнил, чтобы мы постоянно учились контролировать свои мысли и «вылавливать» негативных «паразитов сознания». Он также подчеркнул, чтобы мы не давали волю своей агрессии, если таковая возникала. И самое главное — постоянно взращивали в себе божественную Любовь, выполняя «Цветок лотоса».

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы»)





МЕДИТАЦИЯ «КА»

(полезна для здоровья)

— ...«Цветок лотоса», и очень полезную для здоровья медитацию на восстановление Ка...

— Полезную для здоровья? — встрепенулся Николай Андреевич и тут же с подчёркнутой вежливостью попросил: — Очень бы хотелось услышать об этом поподробнее.

— Да, пожалуйста, — добродушно ответил Сэнсэй. — Имхотеп, раскрывая основы Учения о Ка... То есть, если говорить современным языком, — это учение об энергетической структуре человека, куда входили понятия о биополе человека, его ауре, астральном двойнике. Так вот, Имхотеп, посвящая человека в основы Учения Ка, в качестве практических занятий давал людям древнюю медитацию на восстановление Ка человека и его, так сказать, «подзарядку».

Смысл в чём? Я объясню вам это, пользуясь современной терминологией, чтобы вам было более понятно.

Человек — это не просто химический завод, который постоянно работает и выполняет сложные множественные операции каждую секунду. Это целая Вселенная с проявлением различной формы жизни и соответственно энергетических и волновых состояний. И всё это находится во взаимосвязи, взаимозависимости, взаимовлиянии. Химия очень тесно связана с энергетикой, то есть с углублённой физикой. Проще говоря, химические процессы — это есть следствие взаимодействия энергий, а сами химические элементы — это определённая «программная запись» зафиксированных волновых состояний более плотных, материализованных энергий. То есть, если в эти «программные записи» будут внесены какие-либо изменения под действием определённых сил, то данный химический элемент просто перестанет существовать в этой форме и перейдёт в другое «программное» состояние. Благодаря разному сочетанию химических элементов, находящихся в определённой взаимосвязи с различными энергиями, рождается «живая» или «неживая» форма материи. Определяющую роль в этом играют именно типы энергий, которые связывают данные химические элементы в эту форму.

К примеру, по сути всего лишь десяток основных химических элементов, входящих в состав растения — углерод, водород, кислород, азот, калий, кальций, фосфор, сера, магний и железо, — заставляют бушевать зелёный океан на нашей

планете. Это основные кирпичики для строительства. А всё растительное многообразие от травинки до гигантского дерева — это формы и жизни, созданные благодаря типовому разнообразию различных энергий. Или, к примеру, как вы знаете, человеческий организм состоит из 65% — кислорода, 18% — углерода, 10% — водорода, 5% — азота и 2% приходится на другие химические элементы. В общем, опять те же кирпичики, которые уже связаны и работают благодаря другим видам энергий, отличных от «каркаса» растений. То есть и в растениях, и в человеке задействованы практически одни и те же химические элементы, однако форма жизни разная из-за разной энергетики... Кстати говоря, по поводу того вопроса, который мы с тобой вчера обсуждали, — обратился Сэнсэй к Николаю Андреевичу. — Отнюдь не случайно в организме человека и животных присутствуют только левые формы молекул аминокислот, необходимых для построения молекул белка. То есть имеют такую направленность. А как ты помнишь из нашего разговора, на Земле очень мало явлений природы, которые имеют определённое направление, взять то же вращение Земли вокруг своей оси или направление некоторых ветров.

— Что это за «левые формы»? — поинтересовался Виктор.

— Молекулы аминокислот существуют в так называемых левых и правых формах. Проще говоря, они как бы состоят из тех же элементов, только в другом сочетании, к примеру как твоя правая и левая рука, — пояснил Сэнсэй Виктору.

Николай Андреевич в свою очередь ответил Сэнсэю несколько загадочно для нас:

— Да, теперь я понимаю.

Сэнсэй кивнул и продолжил:

— Так вот, первоопределяющим форму жизни и саму жизнь в любой материальной структуре является энергетический каркас, фантом, астральное тело, биополе, как угодно называйте это явление. Короче говоря — это «матрица» сочетания определённых энергий. И от того, в каком состоянии находится эта «энергетическая матрица» или же Ка, напрямую зависит и физическое состояние данной формы жизни. Надеюсь, это понятно...

— Жизнь, в том числе и в нашем организме, — это огромный труд бесконечного множества молекул, которые работают благодаря тонким энергиям, — стал рассказывать дальше Сэнсэй. — Как вы знаете из химии, для того, чтобы молекула вещества вступила в реакцию, ей всегда нужна энергия — внутренний толчок (эзоосмос), как тому автомобилю необходима энергия для того, чтобы привести его в движение, — указал Сэнсэй в сторону транспорта. — Даже наше лёгкое волнение — это есть результат взаимодействий, определённого всплеска тонких энергий и, соответственно, работа химии организма — молекул, ответственных за реакцию нашего организма. Человек сам по себе является генератором различного вида энергий и соответствующих им полей. Нарушения в энергетике неминуемо ведут к нарушениям и химическим сбоям физического тела.

Поэтому физическое здоровье человека зависит, в первую очередь, от энергетического состояния его организма. Физическое тело выполняет защитную функцию от механических повреждений, так называемого грубого контакта. А вот энергетическое тело, скажем так, от нежелательного энергетического контакта, вмешательства и атак инородных энергий. Как вы ежедневно следите за чистотой своего тела, делаете зарядку, различную профилактику, направленную против заболеваний, дабы постоянно поддерживать своё тело в здоровой физической форме, так и энергетическое тело требует подобного ухода на своём уровне. Причём, за ним желательно следить даже более тщательно, чем за телом. Почему? Потому что многие заболевания физического тела происходят у человека именно из-за сбоя в работе его энергетики, вызванного контактом с чужеродными энергиями.

Для того, чтобы поддерживать своё физическое и энергетическое тело в здоровом, гармоничном состоянии, издревле существует очень эффективная медитация на коррекцию своего Ка. Причём эта медитация доступна любому человеку, знакомому с первичными основами медитации.

— Первичными основами? Это «Цветком лотоса»? — переспросил Славик.

— Можно и «Цветком лотоса», — кивнул Сэнсэй. — Так вот, смысл заключается в чём? *Садитесь в позу «лотоса». Входите в состояние медитации, как обычно вы это выполняете: успокаиваете свои мысли, поочерёдно расслабляете ноги, живот, грудь, руки, голову. Сосредотачиваетесь на выполнении*

самой медитации. Суть медитации заключается в следующем. Искусственно вызываете возбуждение из глубины таза, проще говоря, от нижних веток вегетативной системы. И поднимаете волну этого возбуждения через внутреннюю поверхность копчика, крестца до позвоночника, то есть нижних ганглий парасимпатикуса и конского хвоста спинного мозга. А далее возбуждение поднимается по симпатической и парасимпатической системе позвоночника вверх до древних структур головного мозга, о которых вам уже известно. При этом представляете, что это возбуждение идёт как электрический ток, от заряда «плюс» к «минусу». Данная, скажем образно, «электрическая» волна активизирует древние структуры головного мозга. А это, в свою очередь, вызывает ответную реакцию Ка. При возбуждении древних структур мозга Ка уже гораздо легче прочувствовать, то есть оно становится более осязаемым. Затем от головы распространяете эту «электрическую» волну по всей оболочке Ка, которая окаймляет тело человека на расстоянии от десяти до тридцати сантиметров от кожи (у некоторых эта оболочка бывает и до пятидесяти сантиметров). И выполняете медитацию, то есть посылаете из нижних веток вегетативной системы, учащаете и усиливаете новые «электрические» волны до тех пор, пока ваше поле Ка не станет плотным и однородным. Необходимо добиться того, чтобы это была не просто

ваша фантазия мысли или галлюцинация, а реальные физические ощущения.

Если систематически тренироваться, то данная медитация будет для вас очень эффективным помощником в восстановлении здоровья и растраченных сил. Делать её нужно хотя бы два раза в день, утром и вечером. А также очень желательно её выполнять после посещения мест массового скопления людей, особенно там, где отдаётся приоритет материальным ценностям. То есть это рынки, магазины, общественный транспорт, места массовых мероприятий и так далее. Почему? Потому что когда человек находится, грубо говоря, в толпе, то постоянно соприкасается с инородными полями, чужими Ка. Мало того, что он сам нарушает личное пространство другого человека, так называемую «территорию Ка», так ещё и его личное пространство подвергается подобной атаке со стороны других людей, даже не подозревающих об этом. Естественно, что происходит контакт и взаимодействие полей, которые зачастую, особенно там, где царят материальные ценности, приводят к нарушению привычной работы Ка, а следовательно, и нарушениям работы организма. К примеру, человек идёт на рынок в бодром состоянии, а возвращается оттуда разбитый, уставший, словно у него «забрали все силы». Появляются головные боли и общий упадок сил. Это и есть тот самый результат взаимодействия с чужими Ка. Для того, чтобы восстановить силы и работоспособность организма, нужно восстановить Ка. Это достигается либо путём естественной саморегуляции, то есть во время того же ночного отдыха, либо более эффективным

искусственным путём — во время данной медитации.

— Весьма интересно, — промолвил Николай Андреевич. — А можно опробовать эту медитацию прямо сейчас?

— Ну, если есть такое желание, то всегда пожалуйста!

— Есть ли такое желание?! — удивился Женя. — Сэнсэй, ты ещё и спрашиваешь! Да я уже просто сгораю от нетерпения позаниматься ею!

Коллектив тоже поддержал на «ура» предложение Николая Андреевича. Мы сели в позу «лотоса» и под руководством Сэнсэя стали выполнять данную медитацию. Я начала представлять, как воображаемая мною волна поднимается из глубины таза до позвоночника. Но в реальности у меня ничего не получилось, никаких подвижек. И поскольку Сэнсэй сделал акцент на том, что надо это всё именно прочувствовать, я целенаправленно стала вызывать ощущение, как выразился Сэнсэй, «своеобразного слабого разряда «электрического тока» внутри таза». Но опять безрезультатно. В это время Сэнсэй сказал, что у кого не получается, тот должен усилить концентрацию мысли в этой точке. Так я и сделала. И после нескольких неудачных попыток у меня наконец-то получилось!

В глубине таза возникло какое-то лёгкое напряжение. Усилием воли и мышц я погнала возникшее напряжение вверх. Но эта небольшая волна, едва докатившись до копчика, тут же «потухла». Я усилила концентрацию. Второй раз стала «настойчивее» вызывать рождение новой волны. Уже получалось лучше. Она, конечно,

продвинулась чуть дальше по позвоночнику, но ощущения её вновь быстро исчезли. Но на третий раз, ещё более усиливая концентрацию внимания, мне неожиданно вспомнилось, как мы на одном из духовных занятий выполняли медитацию на пробуждение «змея Куандалини». Поэтому следующую возникшую волну я попыталась провести с аналогичным подъёмом. И эта волна так чётко пробежала у меня по позвоночнику вверх до «Тысячелистника», что я физически даже кожей прочувствовала «мурашки», оставленные на её пути. Было такое восхитительное ощущение, как будто открылись какие-то Ворота! От последующей волны эти «мурашки» распространились по всему телу, в том числе по ногам и по животу. То есть как-то расширилась площадь этих физических ощущений. И когда данная волна дошла до головы, во мне возникло такое умиротворённое состояние какого-то удовольствия и полудрёмы, что от него я ещё больше расслабилась и погрузилась в состояние медитации. И в этот момент впервые в жизни неожиданно для себя почувствовала своё биополе! И хоть оно ощущалось частично, но присутствовало необыкновенное чувство какой-то общей плотности, лёгкого давления.

Я продолжала поднимать волны вверх, всё больше распространяя их на своё Ка. Не знаю, может оттого, что у меня стало это лучше получаться, может из-за такого приятного состояния умиротворения и защищённости, но мне настолько понравилось вызывать эти волны и направлять их на внешнее Ка, что совсем не хотелось выходить из этого состояния и заканчивать данную

медитацию. Но, как говорится, пришлось. Однако даже когда я вместе со всеми завершила медитацию, это состояние умиротворения не исчезло совсем, а превратилось во что-то такое хорошее, такое классное и вдохновляющее, что даже, честно говоря, у меня не хватает слов его описать. В общем, здорово!

— Круто! — первым заявил Виктор после данной медитации.

— Ага! — поддакнул Женя. — Как будто батарейки подзарядились!

— Скорее подали большое количество электроэнергии, — поделился своим мнением Николай Андреевич. — Очень интересно. Действительно, как будто я так хорошо отдохнул… — И уже обращаясь непосредственно к Сэнсэю, добавил: — Любопытно, я почти сразу почувствовал какую-то прерывистость, неоднородность своего поля. А буквально после нескольких таких упражнений парасимпатикуса я отметил однородность и общее возбуждение. Как будто усилилось это магнитное поле или как там правильно его назвать… И что меня ещё поразило, так это то, что при общем возбуждении сознание стало затухать. Так комфортно стало! Потрясающе, я себя чувствую, как будто помолодел лет на пятнадцать!.. Такой эффект работы мозга срабатывает только в состоянии медитации?

— Конечно, — ответил Сэнсэй. — В медитации же всё, и психика, и энергетика, работают совершенно по-другому, нежели в обычном для человека состоянии. Именно в таком полусонном состоянии медитации (заметь, не гипноза, не самовнушения или другого состояния, а ещё раз

подчёркиваю, именно медитации) происходит такой эффект проявления Ка, то есть через торможение коры головного мозга (молодых структур мозга) возбуждаются определённой энергией древние структуры мозга. Это равносильно как ключом неведомого тебе происхождения открыть дверь к пульту управления своим Ка...

Ведь смысл заключается в чём? Сон необходим человеку для того, чтобы восстановить и уравновесить именно его энергетическую структуру. Ведь наша повседневная жизнь — это постоянная информация, возбуждение, контакты с другими людьми, животными и так далее. Это всё накладывает свой определённый отпечаток на энергетические структуры человека. Во время сна, когда организм отдыхает, они восстанавливаются, то есть происходит как бы «подзарядка аккумулятора». Чем и важен процесс сна и почему нежелательно уменьшать время, отведённое для полноценного отдыха организма.

Но если во сне идёт «автоматическая» подзарядка, то в данной медитации — искусственная, то есть «ручная», которую может регулировать сам человек. Причём такая «ручная» подзарядка оказывается намного эффективней, ибо использует не резервные силы организма, а внешние источники.

— Внешние источники? А что это за источники? — заинтересовался Николай Андреевич.

— Хм, — улыбнулся Сэнсэй. — Те, о которых ещё не ведают. Как электричеством пользуются нынешние люди, до сих пор толком не зная, что оно из себя на самом деле представляет, так и эти энергии тысячелетиями использу-

ют в медитациях, не зная, что на самом деле они из себя представляют. И заметь, это не мешает совершенствоваться…

Так вот, в отличие от автоматической подзарядки от собственных резервов, здесь вы имеете возможность подзаряжаться вручную от альтернативных внешних источников. Поэтому эта медитация при систематическом её выполнении способствует быстрому и эффективному восстановлению Ка, стабилизации хорошего и сильного биополя. А это, в свою очередь, означает крепкое здоровье, прекрасный иммунитет… Ведь любые возбудители заболеваний, те же бактерии, вирусы — это тоже живые организмы, которые имеют свою полярность и работают на определённой частоте. Но если у вас будет сильное энергетическое поле, то инородная энергетика просто не пройдёт через этот мощный заслон. И ничего здесь сверхъестественного нет. Это всего лишь законы… скажем так, углублённой физики.

Кроме того, данная медитация очень полезна и эффективна при лечении различных заболеваний. Фактически она универсальна. Говоря медицинским языком, противопоказаний к её применению практически нет. Ведь она в первую очередь восстанавливает иммунитет и внутренние резервы организма, влияя через энергетику на его химию. Главное — это чёткое сосредоточение на медитации, материализация ощущений и систематическое выполнение данной духовной практики. Всё просто.

— А при посттравматических помогает? — поинтересовался Николай Андреевич.

— Безусловно. И при хронических, и при посттравматических заболеваниях. И довольно эффективна при детском церебральном параличе. Также очень хорошо помогает при гипертонии, гипотонии, способствует эффективному восстановлению организма после инсульта, инфаркта, так как нормализуется, в том числе, и работа сосудов. Но самое важное то, что она, конечно, очень хорошо восстанавливает иммунитет человека, снимает лишнее напряжение и возобновляет силы. И особенно я бы рекомендовал её не только тем, кто страдает какими-либо заболеваниями, но и тем, кто лечит, самим медикам, — сказал Сэнсэй, обращаясь к Николаю Андреевичу, — то есть людям, имеющим частый контакт с больными. Когда человек болен, Ка его уже нарушено. Волей-неволей он вносит помехи в Ка здорового человека. Так что своевременная профилактика Ка будет весьма полезна. Как говорил Николай Иванович Пирогов: «Болезнь легче предупредить, чем лечить».

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй-IV. Исконный Шамбалы»)





КОМПЛЕКС ДРЕВНИХ ТЕХНИК

На наших занятиях у вас будет возможность ознакомиться с серьёзными духовными практиками и психологическими техниками. Как раз сегодня мы и будем рассматривать целый комплекс древних техник, которые использовались не только в качестве психологических обезболивающих методов, но и одновременно способствовали внутреннему духовному саморазвитию и самопознанию человека. Эти техники успешно использовали в своей духовной практике многие великие мастера боевых искусств и их ученики. Именно из-за своей простоты и эффективности они доступны практически каждому человеку, получившему это знание. Как говорится, было бы желание. Поэтому их могут выполнять с успехом даже те, кто впервые сегодня посетил наши занятия. Но прежде чем приступить непосредственно к разборку самих техник, давайте выясним сна-

чала, что такое боль и как именно на неё реагирует наш мозг и организм.

Боль — это восемьдесят процентов наших эмоций и всего лишь двадцать процентов функциональных неполадок организма. Поэтому до сих пор никто в мире не может объективно в целом измерить болевые ощущения. Боль не фиксируют ни кровяным давлением, ни сканированием, ни всевозможными анализами и диагностическими методами. Единственное, что могут сделать даже медики — это выслушать ваши жалобы и, соответственно, на основе ваших субъективных ощущений поставить предварительный диагноз, назначить дополнительное обследование и затем определить последующее лечение.

Как же организм реагирует на боль? По всему нашему телу размещены свободные нервные окончания, так называемые ноцирецепторы. Они реагируют на любое раздражение — давление, изменение температуры, электрический заряд и так далее. Они присутствуют во всех тканях. Нет их только в мозге. Поэтому сам мозг абсолютно нечувствителен к боли.

Схема же прохождения болевых сигналов следующая. После раздражения нервных окончаний болевые сигналы проходят по нервным волокнам к спинному мозгу. Оттуда передаются в таламус — диспетчерский пункт мозга. Происходит сортировка на входящие и выходящие сигналы. Затем они поступают в либическую систему, в которой как раз и формируется эмоциональный ответ на боль. Вот где, собственно говоря, и зарыта наша собака (те самые восемьдесят

процентов), которая гавкает и жалобно воет при каждом удобном случае. Поэтому вы неоднократно слышали от меня совет: чтобы усмирить сильную боль, нужно переключить доминанту сознания, то есть отвлечься. Но для многих такого волевого усилия хватает ненадолго, особенно если боль острая. Существует более эффективная психотехника.

Сразу оговоримся, что боли бывают разные. Одно дело — простой ушиб, другое — рваная рана или острые хронические заболевания. Поэтому не стоит увлекаться и ограничиваться лишь обезболивающим эффектом тех психотехник, которые я вам дам. Надо всегда помнить, что любая боль — это, в первую очередь, сигнал организма о каких-то серьёзных неполадках. Блокируя боль в своём сознании, вы устраняете следствие, а не причину. Поэтому, если ваша боль связана с какими-то серьёзными нарушениями в организме, необходимо обязательно обратиться к врачу. Если это незначительные раны, с которыми вы справитесь без врачебной помощи, то обязательно нужно выполнить весь комплекс мер, о которых мы говорили на занятиях. Я имею в виду оказание первой помощи. То есть остановить кровотечение, защитить рану антисептиками от вторичного загрязнения и попадания в неё микробов, перебинтовать. А потом уже смело обезболивать наработанной психотехникой. Я думаю, это понятно.

Итак, комплекс древних психотехник состоит из трёх ступеней или, говоря современным языком, трёх этапов. Первый этап — это выполнение самой обычной пси-

хотехники. Она является своеобразной волевой тренировкой сознания, подготовкой ко второму этапу — к медитации. Тут не нужны какие-то особенные навыки или специальное дыхание. Любой человек может добиться результатов, в том числе снять свои болевые ощущения. Здесь, в отличие от известного вам способа, необходимо научиться не просто отвлекаться, а переводить доминанту сознания с физического тела на своё духовное или, как вы его назовёте, энергетическое там, как вам будет угодно. Можно выполнять любые упражнения в любом положении тела. Допустим, человек сидит, руки его лежат на коленях. Он пытается мысленно, не подымая физической руки, а используя лишь свою астральную руку, дотронуться пальцем до кончика носа или выполнить другие движения: сложить астральные руки вместе, поднять в сторону и так далее. Затем можно усложнить: лёжа в постели на спине, необходимо поднять физическую руку перед собой, ладонью вверх от себя. Вот так. Тем временем всё своё внимание сосредотачиваете на астральном теле этой руки и кладёте её так, как удобно, — на постель или под голову. Главное — вы должны сконцентрироваться именно на астральной руке настолько, чтобы забыть о физической. Если хотите, можете выставить свой внутренний таймер часов, к примеру, «забыть на 5 минут», потом «забыть на 20 минут», на час и так далее. Позже можно оставить физическую руку

в таком положении на всю ночь. Причём утром вы не будете испытывать ни малейшей усталости физической руки.

— А вдруг она онемеет, кровоснабжение в ней нарушится? — засомневался полненький мужчина лет пятидесяти.

— Этого не произойдёт, если всё правильно выполнять. Потому что энергетическое тело будет находиться в естественном состоянии. А физическое тело без астрала — это всего лишь робот, который вы можете своими мысленными приказами запрограммировать и не на такие феномены. Конечно, если человек несведущ и начинает заниматься самоистязанием тела, то он, естественно, не выдержит таких нагрузок. Реальные физические возможности в физическом теле всё-таки ограничены. А для того, чтобы добиться вышеупомянутого результата, нужны, прежде всего, духовные занятия... Так вот, в процессе наработки данной психотехники и получается, что физическое тело вы не будете чувствовать, а энергетическое не болит, там вообще нет понятия боли как таковой, это совершенно другая физика. Вот вам и собственная скорая помощь!

Далее, второй этап — это выполнение очень эффективной медитации. Где бы вы ни находились, какие бы проблемы у вас ни были — физическая боль, нервное расстройство либо какие-то неприятности на работе, в учёбе, дома, которые требуют разрешения в спокойной обстановке, — чётко представляйте себе следующее. Вы сидите на верхушке скалы с очень удобной площадкой либо в позе

«лотоса», либо как вам будет удобнее, хоть свесив ножки. Но вы сидите на скале и наблюдаете за своим телом, которое в данный момент находится под скалой, к примеру стоит «на ковре» у начальника или сидит на лекции, или тренируется в спортзале, или лежит дома на диване... Вы не просто созерцаете своё тело со стороны, но и мысленно сосредотачиваетесь исключительно на добрых помыслах. Лучше всего на скале сделать хорошо знакомую многим из вас медитацию «Цветок лотоса». Это позволит вашему сознанию переключиться на положительное. При положительном настрое сознания, да ещё в данном медитационном состоянии хорошо срабатывает интуитивное восприятие. А оно знает о мире гораздо больше, чем ваше ограниченное логическое сознание, поэтому и подскажет вам наиболее правильное и оптимальное решение любой вашей проблемы.

Более того, созерцая физическое тело со скалы, вы будете слышать всё, что говорят ему, но видеть не глазами тела, с их ограниченным углом зрения, а объёмную, цельную картину с разных сторон. Вы сможете выбирать себе любое пространство, наиболее удобное, к примеру встанете за плечами собственного тела или возле своих товарищей, сверху, снизу, сбоку и так далее, как угодно. И что самое важное — тело, получая от вас такую объёмную информацию, будет гораздо мудрее. Потому что его глупые мысли не будут работать. Так как тело — это всего лишь тело. Если его не контролировать, им будут руководить инстинкты

животного начала. Таким образом, так же, как в предыдущей психотехнике вы убирали свою астральную руку, в данной медитации вы теперь учитесь разделять своё физическое и астральное тело. Главная ваша задача — научиться ощущать себя на скале и созерцать своё тело со стороны.

И, наконец, третий этап — та же медитация, но вы уже учитесь управлять своим телом вне тела. То есть, находясь на скале и наблюдая за своим телом под скалой, вы желаете, чтобы поднялась, к примеру, правая рука физического тела. Вы вполне чувствуете и ощущаете ваше астральное тело на скале. Но физическое тело, которое находится внизу скалы, не чувствуете и не ощущаете, а лишь видите, как поднимается по вашему приказу рука. Потом так же учите тело ходить, выполнять более сложные движения и очень сложные движения. А затем, к примеру, ваше тело в поте лица активно тренируется в спортзале, а вы себе спокойно наблюдаете со стороны всю объёмную картину тренировки. В конечном итоге, ваше тело участвует в бою, а вы сидите на скале и наблюдаете бой в масштабе, со всех сторон. И не только наблюдаете, но и быстрее реагируете, соответственно отдавая необходимые команды телу. Поскольку в первую очередь видите то, что не видят другие. Вы видите энергетическую руку противника, который наносит удар, а только потом за ней движется физическая рука. То есть предвидите любой удар, нанося сразу же контрудар. Энергетическая рука противника, не обученного специальным техникам, для любого человека не

страшна. Это в данном случае слишком малая сила. Физическая же рука для физического тела страшна. Поэтому вы всегда успеете поставить блок, нанести ответный удар, и ваше тело может двигаться гораздо быстрее любого человека. Ибо уже неоднократно доказано, и я вам показывал не один раз, что человек в особом состоянии способен творить чудеса, быстрее реагировать в бою, поднимать тяжести, намного превышающие его вес, двигаться в десятки раз быстрее без вреда для здоровья и так далее.

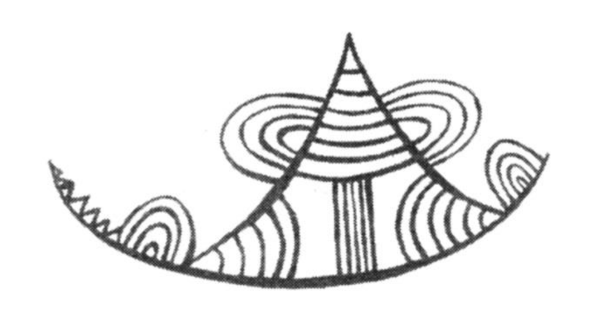
Весь этот комплекс древних техник очень простой и очень эффективный, не надо только лениться. Это ежедневная практика. Помимо того, что вы работаете над «Цветком лотоса» по взращиванию внутренней силы Любви, вы параллельно совершенствуете свой внутренний мир и физическое тело через духовные тренировки.

Эти древние практики полезны не только тем, кто занимается восточными единоборствами, но и особенно тем людям, которые физически лишены возможности передвигаться — инвалидам, прикованным к постели. Для них это шанс, ибо они приобретают совершенно новую жизнь. Даже если у них нет конечностей, они могут научиться наблюдать всё, что угодно, передвигаясь астрально, то есть преодолевая те препятствия, которые даже физическому телу не под силу. Более того, инвалиды, парализованные люди независимо от того, что их нервы уже не функционируют, могут научиться управлять мышцами, и их тело будет свободно двигаться. И никуда оно не денется! Не существует такой силы, которая смог-

ла бы оспаривать силу Бога или волю Божью. Всё зависит от вашей искренней Веры и внутреннего духовного мира. Ведь какая бы ни была болезнь — это, в первую очередь, результат слабости вашей веры и силы духа. Если человек наведёт порядок в своём внутреннем мире, то физическому телу ничего не остаётся, как пойти за духовным. Ибо, я ещё раз повторяю, тело — это всего лишь тело, повозка. Ты в ней кучер. В твоей власти привести в надлежащее состояние эту повозку и задать ей то направление, которое выберешь сам.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Перекрестье. Исконный Шамбалы»)





ТЕХНИКА КОНТРОЛЯ ОКРУЖАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

(специализированная техника)

— Разве можно там было что-то предпринять? — горячо спорил руководитель спецназа Володя. — Работать приходилось в основном ночью, в полной темноте, а зачастую в подвалах. Там не только фонариком присветить, прикурить нельзя, моментально свинцовую пулю получишь. Сколько из-за этого наших ребят погибло! Тут уже пытаешься отстреливаться на любой шум в темноте.

— Но у вас же должно быть спецоборудование для ночного видения, — сказал Стас.

— Ага, это только в кино показывают. А на самом деле, в «Альфе» может оно и есть, а у нас откуда?

— А зачем тебе спецоборудование? — пожав плечами, произнёс Сэнсэй. — Человек гораздо совершеннее любой железяки.

Володя задумался и, немного помолчав, добавил:

— Да я уже что только ни делал. И глаза вначале зажмуривал, чтоб зрение быстрее привыкало, и с ребятами пытались тренироваться в темноте на развитие восприятия слуха. Но тщетно. Всё равно в большинстве случаев срабатывал фактор внезапности, несмотря на то, что вроде бы и были готовы.

— Зрение и слух здесь абсолютно не при чём, — констатировал Учитель. — У человека есть совершенно другое чувственное восприятие, благодаря которому ты можешь контролировать всё окружающее пространство на желаемом расстоянии вокруг тебя…

* * *

После тренировки, почти в самом конце дополнительных занятий, мы вновь услышали нечто интересное и для себя.

— Сэнсэй, а существует техника тренировки контроля окружающего пространства в более простом варианте? Скажем, чтоб это могли понять и сделать мои ребята из подразделения, — спросил Володя.

Учитель подумал и немного погодя ответил:

— *Да, имеется такая. Правда, здесь нужен напарник. Лучше всего заниматься, сидя в позе «лотоса»… Суть этого упражнения заключается в следующем. На уровне головы подвешивается мягкий теннисный мячик на верёвке так, чтобы при раскачивании или толкании его напарником траектория его*

полёта совпадала с местонахождением твоей головы. Твоя задача просто научиться уклоняться, исключив при этом привычные органы контроля в окружающем пространстве, и больше полагаться на интуицию. Мячик нужно воспринимать в духовной его интерпретации. Попытаться почувствовать приближение предмета к твоему затылку и по подсказке внутренней интуиции убрать вовремя голову. Главное заключается в тренированности твоего сознания, и опять-таки мы возвращаемся к нашим баранам, — улыбнулся Сэнсэй. — А если серьёзно, то ты должен привести состояние своего разума в полный штиль, чтоб он напоминал гладь озера. И в этой полной тишине твоего сознания приближающийся предмет, в нашем случае мячик, будет как камешек, который кидают по этой глади озера, создавая рябь, или как лодка, или как катер — как хочешь это назови. Но он будет рассекать твоё пространство. Всё остальное, что находится дальше, как, например, стоящие люди в кругу — это будут деревья или люди на берегу, как тебе больше нравится. А именно ты — середина этого озера. И ты должен научиться улавливать любое колебание на твоей поверхности, любое проникновение в твоё пространство. В конечном счёте ты научишься чувствовать приближение чужеродного предмета и всё, что происходит вокруг.

Андрей, стоявший как и мы рядом с Сэнсэем, спросил:

— А нам можно так тренироваться?

— Если есть такое желание, пожалуйста, тренируйтесь на здоровье, — ответил Сэнсэй.

— А здесь какое восприятие срабатывает? — задал вопрос Володя.

— Почти то же самое, что и при демонстрации. Главное здесь — это выйти своим сознанием за грань своего тела.

— А как это? — не понял Андрей.

— Ну, приведу такой простой пример. Любой человек, когда перестанет думать, то есть сядет, расслабится и постарается максимально успокоить свои мысли, он начинает чувствовать, что его сознание расширяется и выходит далеко за пределы своего тела. Сознание становится объёмным. Оно захватывает огромные пространства. А здесь ты просто ограничиваешь его определённым местом. В том примере, что я показывал, был спортзал. Хотя, если упорно тренироваться, ты можешь почувствовать, что делается и на другом конце района. В принципе, это не сложно.

— То есть главное в упражнении с мячиком — добиться полного покоя сознания, как на примере с озером? — переспросил Андрей.

— Совершенно верно, и постараться так, чтобы ни одна твоя мысль не проникла в это пространство.

— Это сложно.

— Сложно, но можно.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы»)





ТЕХНИКА НА ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ

(увеличение скорости движения)

На очередной тренировке, уже на дополнительных занятиях, мы с интересом и неподдельным старанием учились новым ката. «Скоростные» ребята не переставали восхищать нас своим мастерством. С завораживающей красотой и молниеносной скоростью они вели между собой спарринг. Андрей, в очередной раз наблюдавший за их движениями, пожаловался Учителю:

— Как они так быстро передвигаются? Вроде, делаем одни и те же ката, но как я ни пытаюсь, всё равно от них отстаю и очень сильно. Они двигаются практически в два раза быстрее меня. Почему?

— Всё дело здесь в равновесии. В этом и весь фокус, — ответил Сэнсэй.

— Но я слежу за равновесием как положено, как меня раньше учили, ещё при самых моих

первых шагах в каратэ. По-моему, я соблюдаю все правила, центр тяжести распределяю как положено… Но у меня не получается так, как у них.

— Потому что ты переносишь центр тяжести, а они следуют за центром тяжести.

— Это как? — удивился Андрей.

— Ну как. В «Хара», или как её ещё называют, точке «Дань-Тьянь», которая расположена на три пальца ниже пупка, находится центр тяжести. Помнишь, когда-то я вам об этом рассказывал. Все учат правильно его держать, шагать, переводить и тому подобное. Тебе говорили, что, к примеру, стоящий человек не падает только до тех пор, пока отвесная линия из центра тяжести находится внутри площадки, ограниченной краями ступней; что ходьба — это ряд падений вперёд, предупреждаемых своевременным переносом опорной ноги; что бег — это ряд скачков с одной ноги на другую с соответствующим переносом веса тела и центра тяжести. Так? Так… То есть все рассказывают и учат соблюдать общие правила переноса центра тяжести. Но в этом как раз и проигрывают в скорости. Потому что, чтобы увеличить скорость и научить тело двигаться, надо научиться, в первую очередь, двигать центр тяжести.

— А мне этому можно научиться или я безнадёжен? — с улыбкой сказал Андрей.

— Безнадёжен только дурак и ленивый, — отпарировал с такой же иронией Сэнсэй. — А так, в принципе, любой человек может этому научиться. *Есть элементарная техника на перемещение своего центра тяжести. То есть это почти та же динамическая медитация.*

Вначале тренируешь технику дыхания. В любых производных движениях, когда руки отводишь от себя — делаешь вдох, когда руки идут к тебе — выдох; шаг вперёд — вдох, шаг назад — выдох. При этом выдох ты делаешь как бы вниз живота, в «Хара», по подобию того, как мы на медитации выдыхали через руки. То есть при выдохе концентрируешь своё внимание и полностью сосредотачиваешься на этой точке живота, как бы слегка напрягая его именно в области «Хара». И в общем итоге добиваешься того, что начинаешь контролировать таким образом своё производное дыхание. И самое главное — чувствовать это место, чувствовать именно свой центр тяжести.

— А какие нужно выполнять движения, есть какая-то последовательность?

— Да любые, какие хочешь, это не имеет значения. Хочешь, разминайся или крути ката, или просто ходи по кругу, или делай наклоны, всё равно. Главное дело выполняет твоя мысль и концентрация... Это первый этап — найти именно свой центр тяжести и почувствовать его при любых движениях.

Второй этап — на разрастание точки центра тяжести, сконцентрированной в «Хара». То есть ты мысленно посылаешь в неё Ци. И эта точка, благодаря концентрации энергии воздуха, как бы разрастается и становится круглой и плотной. И здесь она превращается в шарик или маленький мячик, во что угодно, на что у тебя фантазии хватит. Важно то, что ты чувствуешь его

как будто физически, как что-то там есть, к примеру, такой здоровый, круглый шарик из подшипника или что-то подобное.

И вот третий этап — самый главный. Силой своей воли ты двигаешь центр тяжести, всё остальное движется за ним. Где бы ты ни находился и что бы ты ни делал, ты постоянно делаешь эту динамическую медитацию.

— Так же, как и «Цветок лотоса»?

— Совершенно верно. Так же. Кстати, одно другому не мешает. Но как бы ты ни двигался, куда бы ни пошёл, в первую очередь, разумом своим ты должен перемещать не тело, а свой центр тяжести. А дальше тело уже должно учиться успевать за ним. Вот и всё. Всё просто.

Андрей задумался и стал пытаться двигаться с проработкой дыхания.

— Вот смотри, — обратил его внимание Сэнсэй, — как ты двигаешься обычно. Ты выносишь сначала плечо, ногу, голову и тому подобное. То есть вначале выносишь какую-то часть тела, а уже потом центр тяжести. А теперь посмотри на ребят... Видишь, они начинают все движения именно с точки «Хара», именно низ живота сначала уходит вперёд, а потом уже идёт тело, как бы они ни перемещались и ни двигались, быстро или медленно.

— Ага, понятно в чём тут дело, — подхватил Костя, также внимательно слушавший Учителя вместе с нами. — А мы-то думали, ну чем же вы всё время отличаетесь с ребятами, когда идёте. Оказывается, своей необычной походкой.

Сэнсэй развёл руками и с улыбкой сказал:

— Привычка.

Наши первые попытки закончились уморительным смехом, поскольку все пытались научиться всему и сразу. Но всё, что у нас получалось — это ходить словно пингвины. На что Сэнсэй заметил:

— Ребята, я же вам говорил, вы сначала научитесь дышать, чувствовать свой центр тяжести, а потом уже передвигать его.

— А как они ускоряют своё движение? — спросил Андрей, кивнув в сторону «скоростных парней». — Что, надо потом что-то особенное делать?

— Да нет. Ускорить можно всего лишь выдохом, то есть силой своей мысли, толкая вперёд центр тяжести… Вот как ты рукой двигаешь, только подумав об этом, так и здесь ты должен свободно передвигать свой центр тяжести, мысленно послав приказ. И вот когда ты научишься передвигать свой центр тяжести со скоростью мысли, ты будешь настолько быстро двигаться, насколько тебе будет позволять твоя физическая тренированность. Надо будет только успевать догонять телом свой центр тяжести.

— Здорово! — произнёс Андрей. — Это так можно же любые спринтерские забеги выиграть.

— Это точно. Если бы эту технику знали спортсмены, они бы всё «мировое золото» на первенствах выиграли, — полушутя ответил Сэнсэй.

— А что, об этом никто из них не знает?

— К сожалению.

— И я никогда об этом не слышал и даже нигде про это не читал, — к нашему удивлению честно признался Костик. — А почему?

— Ну, это древнейшая техника на развитие человеческих возможностей и является сокровенным достоянием наставников древних монастырей. Они не рассказывают её даже своим ученикам и сохраняют это как одну из изюминок своего единоличного владения особыми тайными техниками. Хотя, по большому счёту, здесь ничего такого нет, в этом нет даже Искусства. Обыкновенная техника, подвластная любому человеку. Разве что более эффективная среди остальных — и всё...

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы»)



Содержание

Издательство "Лотос" представляет:

Анастасия НОВЫХ и серия книг

"**СЭНСЭЙ.**

ИСКОННЫЙ ШАМБАЛЫ"



Сэнсэй-I. Исконный Шамбалы

В этой книге раскрывается внутренний мир шестнадцатилетней девушки, внезапно оказавшейся лицом к лицу со смертью. Это подтолкнуло её к переосмыслению своей жизни и поиску ответов на вечные вопросы: «Зачем живёт человек, в чём смысл жизни? Кто есть я на самом деле? Почему большинство людей на земном шаре — верующие? Ведь раз верят, значит, на что-то надеются. Каким путём великие достигают своего внутреннего бессмертия? Что скрыто за пониманием сущности Человека?» Необузданная энергия внутреннего поиска приводит её к встрече с необычным человеком, мастером восточных единоборств и очень загадочной Личностью — Сэнсэем. Потрясающее до глубины души неординарное мировоззрение Сэнсэя, его увлекательная философия и знания о мире и о человеке, динамичные восточные единоборства, мудрость в житейских ситуациях, нетрадиционная медицина, древние духовные практики (в том числе эффективные техники борьбы с негативными мыслями), феномены человеческих возможностей. Это и многое другое познает героиня, соприкоснувшись с миром Сэнсэя. Но самое важное, находит ответы на свои главные внутренние вопросы.

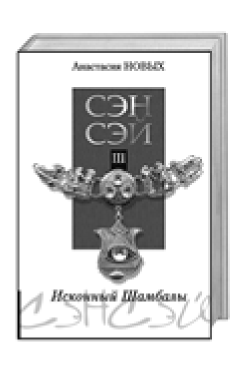
Сэнсэй-II. Исконный Шамбалы

Книга повествует о третьем дне отдыха спортивной группы по восточным единоборствам во главе с Сэнсэем. Забавные приключения ребят, увлекательная философия Сэнсэя и его феноменальные демонстрации. Мудрая притча о Бодхисатве, необычный



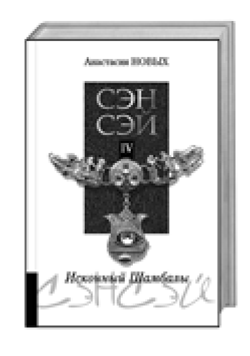
взгляд на сущность человека, потрясающий рассказ Сэнсэя о знамени том Святом Киевской Руси АГАПИТЕ ВРАЧЕ БЕЗМЕЗДНОМ, чудотворные мощи которого до сих пор хранятся в Киево-Печерской Лавре. Это и многое другое узнаёт читатель, перед которым раскроется совершенно иной взгляд на мир, историю и вечные вопросы человечества.

Книги, которые творят добро



Сэнсэй-III. Исконный Шамбалы

Книга повествует об ещё одном исключительном дне пребывания на море коллектива по восточным единоборствам во главе с Сэнсэем, где их посещает богатый и необычный гость — Ариман, имеющий свой взгляд на мир, свою философию и свои способы выживания и достижения богатства в этом мире. На чашу весов личного выбора ребят помимо миропонимания Сэнсэя положено ещё одно веское мнение. Кому отдаст предпочтение сам читатель — в этом заключена интрига книги.



Сэнсэй-IV. Исконный Шамбалы

Книга, повествующая о заключительных днях отдыха на море группы ребят, занимающихся восточными единоборствами во главе с Сэнсэем. Помимо познавательных древних практик Сэнсэя, его демонстраций, - увлекательное раскрытие Сэнсэем сенсационных тайн истории, тщательно скрываемых в событиях тысячелетий. Кроме того, учение Имхотепа и тайна происхождения общества «Вольных каменщиков»; теневая власть Архонтов над императорами и правителями мира и их методы воздействия, активно применяемые и в наше время; тайна происхождения «понтификов»; неизвестные сведения о жизни Иисуса; тайна Грааля в прошлом и настоящем; утраченное древнее понятие о сущности «аллата»; подлинное знание о планете Фаэтон; сенсация для науки.

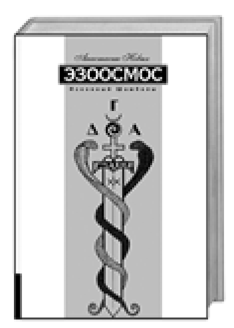
Это и многое другое откроет для себя читатель, взглянув на историю этого мира под совершенно новым углом зрения.



Перекрестье. Исконный Шамбалы

Динамичный, увлекательный детектив, повествующий о реализации через разведслужбы секретного проекта тайной элитной организации славян, истоки которой восходят к началу XX века, к легендарным офицерам спецслужб, занимавшимся поиском Шамбалы. Действие происходит в 1994-1995 годах. В реализации данного проекта, сыгравшего в последующем одну из основополагающих ролей в развитии событий в славянских государствах, был задействован главный герой книги «Сэнсэй. Исконный Шамбалы» — Сэнсэй. Благодаря его профессионализму, личному мировоззрению, неординарным способностям и таланту универсального аналитика, была ликвидирована опасная проблема, курируемая преступным миром, которая представляла серьёзную угрозу данному проекту.

Наряду с захватывающей динамикой в книге много интересного: о работе спецслужб, о подлинной истории прошедших событий, имеющих отголоски в настоящем; полезной познавательной информации о человеке и его феноменах; таинственных пророчеств и необычного видения проблем человечества под совершенно иным углом зрения.



Эзоосмос. Исконный Шамбалы

Увлекательная книга, полная юмора и приключений главных героев. Впечатляющая информация о мире, о тайнах времени, о феномене телепортации. А также о скрытой стороне жизни общества, о тех, кто порой является истинной причиной провоцирования многих несчастных случаев, суицидов, продолжительных «беспричинных» болезней людей, внезапных депрессивных состояний. Главный герой — Сэнсэй раскрывает уникальные сведения о подлинной структуре этих сил, причинах подобного их поведения, методах их воздействия, а также рассказывает о тех мужественных, высокодуховных людях (Гелиарах), которые противостояли этой нечисти в прошлом.



Птицы и камень. Исконный Шамбалы

Три рассказа «Дежурство», «Всё так просто» и «Птицы и камень» так или иначе объединяет легендарная личность Сэнсэя.

«Дежурство» повествует об одном необычном дне майора Реброва. В роковое дежурство, во время смертельной опасности, он неожиданно столкнулся с явлением, совершенно несвойственном этому миру, благодаря которому Ребров смог не только спасти жизнь людям, но и выбраться из этой ситуации живым. С этого момента он увидел мир совершенно другими глазами...

«Всё так просто» — рассказ о старике, рыбачившем на берегу речки, к которому присоединился необычный сосед по рыбалке — молодой парень. В завязавшемся разговоре всплывают много моментов, которые коснутся любого человека в старости, а также раскрывается глубокая древняя притча.

«Птицы и камень» — это самый яркий, впечатляющий по информации рассказ. Речь идёт о необычной встрече главного героя Сэнсэя с Максом, который некогда долгое время находился рядом с Сэнсэем. Но теперь этот человек предстал перед ним в несколько ином виде — девочки, в тело которой попала его душа после автомобильной аварии. Необычный разговор по душам о прошлой жизни, переоценка ценностей Макса в связи с пережитым и настоящим оставляют неизгладимое впечатление от этого рассказа и заставляют по-другому взглянуть и скорректировать собственную жизнь. В книге много занимательных сведений о человеке в научном свете и понимании древних, о том, откуда «рождаются» мысли и как их контролировать. Есть интересные данные о «Молитве Иисусовой» одной из самых таинственных и эффективных духовных практик в христианстве, о преподобном Агапите, о современном духовном старце Антонии.



АллатРа

Книга «АллатРа» раскрывает эксклюзивные сведения: о Личности человека и его Душе; о субличностях и связанных с ними явлениях; о двойственной природе человека: о процессах его Духовного и Животного начала; о важности доминирующего мировоззрения, его влияния на выбор Личности, предопределяющий её послесмертную судьбу. В книге «АллатРа» впервые в мире приводятся уникальные фотографии Души человека в переходном состоянии после смерти физического тела; содержаться уникальные исконные знания о многомерной конструкции человека в невидимом мире, о связи человека с иными измерениями, о его исключительных возможностях помимо третьего измерения. Она отвечает на вопросы зачем человеку нужен сверхизбыточный мозг и наличие многоуровневого сознания, что такое изменённое состояние сознание, как происходит поэтапное погружение в него. В книге даются древние духовные практики для работы над собой и слияния со своей Душой, развития шестого чувства и контакта с духовным миром. В ней рассказывается о природе сверхъестественных способностей (ясновидения, яснослышания, чтения чужих мыслей, предвидения) и двоякости её проявления для человека; о важности работы над собой в понимании процессов невидимого мира. А также о двойственной позиции и влияния на мир Личности, как Наблюдателя.

Книга содержит уникальные научные знания, которые современным учёным только предстоит открыть в будущем. Однако они способны реально перевернуть представления человека о мире и о самом себе. Это сенсационная информация об искусственности внешнего мира, об информации, которая создаёт материю. Это астрофизика будущего! Безапелляционные ответы на вопросы о происхождении Вселенной и её искусственного создания, о её многомерности, о тайне чёрной дыры, эксклюзивные данные об электроне, секрете его мгновенного перехода из состояния частицы в волну; об иллюзии геометрии пространства, о занимательных явлениях квантовой физики. Эти знания помогают прийти научным путём к доказательству первичности вечного Духовного мира над временным материальным миром. «АллатРа» содержит и другую потрясающую информацию, которая опережает даже самые

передовые современные исследования. Книга «АллатРа» задает вектор для науки будущего.

В книге «АллатРа» даётся универсальный ключ и расшифровка древних знаков, заключающих в себе духовные знания древних людей, фиксировавших их в петроглифах ещё во времена палеолита. Она богато иллюстрирована рисунками археологических артефактов разных древних цивилизаций (протоиндийской культуры, трипольской культуры, различных культур Древней Европы, Балкан, Ближнего Востока, Урала, культур Африки, Азии, Северной и Южной Америки), свидетельствующих о наличии одних и тех же духовных знаний в разные тысячелетия у разных народов, проживавших на разных континентах. Книга раскрывает неведомые страницы истории древних цивилизаций, содержит ключ к пониманию старинных изображений, духовных знаний, отражённых в символике культовых сооружений: пирамид, храмов, пагод и так далее. Она раскрывает тайны тысячелетий, повествует о знаках, символах, активирующих в массах агрессию или чувство надежды на будущее, о примерах их использования жрецами в истории военных походов, на знамёнах и щитах, в культово-религиозных учреждениях сегодняшнего дня. Книга «АллатРа» вскрывает манипулятивные технологии религий; механизмы воздействия на подсознание человека старинных знаков и символов, активно используемых в современном потребительском обществе.

Книга «АллатРа» даёт ценный ключ к пониманию единого зерна Истины, одного и того же духовного пути, описанного по-разному в мировых религиях. Она раскрывает духовные знания, зашифрованные в ассоциативных понятиях той или иной религии, уникальные забытые людьми сведения, которые присутствовали во всех религиозных системах прошлого и настоящего. Она указывает на изначальные духовные Знания без шелухи идеологий политического и жреческого управления, наносного во времени. Она даёт ответы на главные духовные вопросы человека о достижении своего духовного освобождения без посредников.

Книга «АллатРа» срывает маски с истинного лица мировой политической и жреческой системы, рассказывает Правду о том, кто и как обманывает и разъединяет народы, манипулирует их сознанием и что нужно делать, чтобы не поддаваться на такие провокации.

Это необычная книга во всех отношениях! Это живая энциклопедия исконных духовных Знаний о мире, обществе и человеке. Она не просто беседует с каждым о его сокровенном. Она отвечает на самые потаённые, сугубо личные, волнующие

человека вопросы, которые он таит в себе и не открывает даже близким друзьям. Книга «АллатРа» погружает в удивительное состояние разностороннего познания Истины, утоляет жажду поиска смысла жизни из вечного, живительного Источника. Книга даёт основные ключи к понимаю процессов как видимого, так и невидимого миров. Это фундамент иконных Знаний для духовного пробуждения и кардинального

Официальный сайт Анастасии Новых:
www.schambala.com.ua

Электронная почта Анастасии Новых:
anastasija__novix@mail.ru

Центр социально-личностного развития

*При непосредственной поддержке **Анастасии Новых** и международной общественной организации «Лагода» создан Центр социально-личностного развития.*

Цели Центра: способствование социально-личностному развитию людей независимо от национальности, возраста, религиозных взглядов, социальной принадлежности.

Задачи Центра: распространение знаний и мировоззренческих концепций, изложенных в книгах автора Анастасии Новых.
Центр социально-личностного роста — это общение людей, объединённых единым мировоззрением. Центр проводит встречи активных читателей книг Анастасии Новых из разных стран и городов, способствует расширению кругозора знаний, лучшему освоению духовных практик, указанных в книгах Анастасии Новых, самосовершенствованию участников в духовном и социальном аспектах. Общение с единомышленниками — это прекрасная возможность объединить совместные усилия в реализации социально направленных общественных проектов, в едином стремлении созидать, творить добро для людей и ради людей.

Почтовый ящик для связи с Центром:
center@lagoda.org

Страничка Центра в интернет:
http://lagoda.org/ru/center/main

Сайт, на котором размещён форум участников Центра,
видео и статьи читателей по тематикам
книги Анастасии Новых:
www.sensei.org.ua

Анастасия Новых

Духовные практики и медитации

Редактирование: *А. Новых*
Компьютерная верстка: *А. Хатаров*
Корректор: *А. Васанина*
Дизайн обложки: *А. Крушельницкий* ©
При оформлении брошюры использованы фрагменты рисунков Анастасии Новых.

Подписано в печать 25.10.2009 г.
Формат 84x108/32. Бумага газетная.
Печать офсетная.
Уел. печ. л. 6, 72. Тираж 30 000 экз.
(I завод 5000 экз.) Заказ № 328.

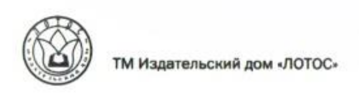
Издатель: "СПД Хатимлянская А. В.",
св-во ДК № 2973
ТМ Издательский дом «ЛОТОС»®
03110, Киев, ул. Клименко, 38/9

Отпечатано с оригинал-макета заказчика
в ГП «Издательство и типография «Таврида»
95000, Украина, АРК, г. Симферополь, ул. Ген. Васильева, 44
E-mail: marketing@tavridabook.com.ua

Кто творит с благими мыслями благое деяние, тому нет нужды печалиться об упущенном, ибо он приобретает гораздо большую силу для познания своей души, нежели пребывая в бездействии.







ТМ Издательский дом «ЛОТОС»